

Miyagi-Kirinプロジェクトが毎月のおすすめ食材&レシピをご紹介します♪
宮城県産食材を使って地産地消を推進しましょう！

Miyagi-Kirinプロジェクト
(通称:M・Kプロジェクト)
キリン一番搾り生ビールテレビCMの宮城篇放映をきっかけに、
地産地消や販路拡大の推進に
連携して取り組むことを目的に
立ち上げたプロジェクトです。



1月のおすすめ のり

宮城は主要産地の中で最も北に位置する「ノリ」の産地。全国で最も早く出荷され、「みちのく寒流のり」の名で知られます。特に、12月から1月にかけて収穫される「冷凍一番」は、色つや、味、香りがとても優れます。



カンタンのつけ寿司



材料(4人分)

- ◆ご飯米……………3合分
- ◆焼のり……………8枚
- ◆ミツカンすし酢 昆布だし入り…大さじ6
- ◆しょうゆ……………適宜

<お好みの手巻きネタ>

甘えび、はまち、ほたて刺、ポイルえび、まぐろ刺、サーモン刺、ローストビーフ、まぐろ、たたき、イクラ、アボカド、きゅうり、貝割れ菜、リーフレタス、レモン、小ねぎ、青じそ

作り方(調理時間:20分)

- [1] 炊き立てのご飯に「すし酢 昆布だし入り」を回しかけ、すし飯を作る。
- [2] アボカドは皮をむき半分に切って5mm厚さに、きゅうりは棒状に切る。貝割れ菜は根を落とす。リーフレタスは1口大に、レモンはいちょう切りに、青じそは半分に切る。
- [3] 8等分に切った焼のりの上に、すし飯、<お好みの手巻きネタ>をのせてUの字につまみ、お好みでしょうゆをつけてお召上がりください。

レシピ提供 **mizkan**

まぐろと山いものり巻き

材料(2人分)

- ◆まぐろ(さく状のもの)……………5cm
- ◆山いも……………5cm
- ◆大判のり……………1枚
- ◆白ごま……………適量
- ◆塩……………小さじ1
- ◆しょう油……………大さじ2
- ◆はちみつ……………大さじ1/2

作り方(調理時間:15分)

- [1] まぐろと山いもは大きさを揃えて1.5cm角程度の長方形に切り分け、山いもに塩をふっておく。
- [2] まぐろの表面に、はちみつを塗ってからしょう油をつける。
- [3] のりにまぐろと塩を洗い流して水きりした山いもを交互にのせ、巻いていく。
- [4] 食べやすい大きさに切り分け、断面に白ごまをのせてできあがり。

相性の良いまぐろと山いものをのり巻きにしました。

レシピ提供 **KIRIN**
キリンビール株式会社
「キリンレシピノート」より



オムおにぎらず

材料(1人分)

- ◆焼のり……………1枚
- <チキンライス>
- ◇ご飯……………200g
- ◇カゴメトマトケチャップ……………大さじ3
- ◇塩……………少々
- ◇こしょう……………少々
- ◇卵焼き……………2個
- ◇塩……………少々
- ◇こしょう……………少々
- ◇サラダ油……………大さじ1

作り方(調理時間:15分)

- [1] 卵に塩、こしょうをして混ぜ合わせる。サラダ油をひいた卵焼き用フライパンで、卵を四角く焼き上げる。
- [2] ミックスベジタブルをレンジアップし、温かいご飯に混ぜ合わせ、トマトケチャップ、塩、こしょうで味を整える。
- [3] のりの上にチキンライスを半量のせ、[1]の厚焼き玉子、残りのチキンライスを被せのりをたたんで包む。
- [4] ラップにくるんで、濡らした包丁で2つにカットする。
※お好みで、断面にトマトケチャップ(分量外)をかける。

レシピ提供 **KAGOME**



ねぎとろチーズ海苔巻き

材料(4人分)

- ◆まぐろのたたき……………100g
 - ◆クリームチーズ……………50g
 - ◆のり……………3枚
 - ◆小ねぎの小口切り……………1本分
- [A]
◇しょうゆ……………小さじ1
◇「ほんだし®」……………小さじ1/4

作り方(調理時間:5分)

- [1] まぐろは[A]を加えて混ぜ合わせる。クリームチーズは棒状に12等分に切る。
- [2] のりは軽くあがって4等分に切る。
- [3] 器に[1]のまぐろ・クリームチーズを盛り、ねぎをのせ、のりを添える。
*食べる直前に、のりに具をのせて巻く。

あぶったのりにまぐろのたたきを巻くだけ！のりの芳醇な香りでおいしさが増します。「しょうゆ」に「ほんだし®」を加えてコクも増します。

レシピ提供 **Aijinomoto**



長いもの柚子こしょう磯辺揚げ

材料(4人分)

- ◆長いも……………1/2本(270g)
 - ◆焼きのり……………1枚
 - ◆ハウス 柚子こしょう……………小さじ2
 - ◆サラダ油……………適量
- [A]
◇薄力粉……………大さじ1・1/2
◇片栗粉……………大さじ1・1/2

作り方(調理時間:15分)

- [1] 長いもは4cmの長さに3等分し、皮をむいてそれぞれ縦に4つ切りにする。
- [2] [1]に柚子こしょうをからめ、12等分(横に4等分、縦に3等分)したのりを巻く。[A]を合わせた衣をつける。
- [3] 少し多めの油でこんがりとし色づくまで揚げ焼きにする。お好みで柚子こしょう(分量外)をつけていただく。

レシピ提供 **House**



毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



公式Facebook
公式Instagram



宮城旬鮮探訪

検索

<https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/know/>



1月のおすすめ えのきたけ なめこ

美しい乳白色とすらりと長い軸が特長のえのきたけ。軽く火を通して歯ごたえを楽しむのも、鍋などの煮込み料理にもおすすめです。
なめこは、特有のぬめりによるとろりとした舌触りとのど越しの良さ、ぷつんと切れる歯ごたえが楽しい食材ですので、食べ方としては、ぬめりを逃さない汁物や和え物がおすすめです。



きのこメンチの チーズフライ



材料(2人分)

- ◆えのき茸・・・1/2株(約50g)
- ◆卵・・・・・・・・・・・・・・1個
- ◆揚げ油・・・・・・・・・・・・適量
- 〈衣〉◇パン粉・・・・・・・・1カップ
- ◆鶏ひき肉・・・・・・・・150g
- ◆小麦粉・・・・・・・・・・・・適量
- ◆アスパラガス・・・・1～2本
- ◇粉チーズ・・・・・・・・大さじ1
- ◆玉ねぎ・・・・・・・・・・・・1/4個
- ◆塩・こしょう・・・・・・少々
- ◆塩・・・・・・・・・・・・・・適量
- ◇乾燥パセリ・・・小さじ1/2

作り方(調理時間:30分)

- [1] えのき茸と玉ねぎはみじん切りにしてソテーし、火が通ってしんなりしたら塩・こしょうで味を調べ、ボウルへ移して常温まで冷ます。
- [2] [1]にひき肉と溶き卵大さじ1を加えて混ぜ合わせる。
- [3] [2]を6等分に分け、円形または小判型等に形成し、表面に小麦粉を薄くまがしてから溶き卵(残りの分)にくぐらせ、衣をつける。
- [4] フライパンに1cmほどの油を入れて170～180度に熱し、根元の固い部分を削ぎ落として適当なサイズに切り分けたアスパラガスを素揚げし、熱いうちに塩をふっておく。
- [5] [4]の揚げ油に[3]を入れて揚げ焼きにする。
- [6] お皿に盛って出来上がり。薄く味はついていますが、足りないようならお好みでソースを使う。

レシピ提供 キリンビール株式会社
「キリンレシピノート」より



※ [3]の工程で種はかなりやわらかいので、成形が困難な場合はバットの上で種を形成して並べ、ラップをして冷凍庫へ。半冷凍させて種が持ちやすくなってから、小麦粉、卵、衣をつけましょう。
※ [5]の工程で油はねが気になる場合はフライパンの蓋を使用しますが、ぴったり覆わず、蒸気が出る隙間をつくるために蓋は少し開けておきましょう。

温泉卵のみぞれあんかけ

レシピ提供 House

材料(4人分)

- ◆卵・・・4個 ◆大根・・・約5cm(200g)
- ◆なめこ・・・1パック(50g) ◆あさつき・・・少々
- ◆だし汁(かつおだし)・・・200ml
- ◆しょうゆ・・・100m ◆みりん・・・大さじ2
- ◆ハウス 国産山椒・・・少々
- ◆ハウス 一味唐がらし・・・少々
- ◆ハウス 七味唐がらし・・・少々



作り方(調理時間:20分)

- [1] 卵を温泉卵にする。
- [2] 大根はおろして、なめこはゆがいて、さっと混ぜ合わせる。
- [3] みりんを煮立て、だし汁、しょう油を加えて再び煮立たせてかけつゆを作る。
- [4] 器に、[1]の温泉卵を静かに割り入れ、[2]の大根おろしとなめこを上からかける。[3]のかけつゆを回しかけ、あさつきの小口切りを散らし、山椒・一味・七味のうち、好みのものを入れる。

えのきの豚巻き

レシピ提供 mizkan

材料(2人分)

- ◆豚バラ薄切り肉・・・200g ◆えのきだけ・・・1袋
- ◆しょうが・・・・・・・・・・・・1かけ
- [A]◇塩・・・・・・・・少々 ◇ブラックペッパー・・・・少々
- [B]◇ミツカン カンタン酢TM・・・・・・・・大さじ4
- ◇ミツカン 追いつお[®]つゆ2倍・・・・・・・・大さじ1と1/2
- ◆白ごま・・・・・・・・・・・・適宜
- ◆サラダ油・・・・大さじ1/2



作り方(調理時間:15分以内)

- [1] えのきだけは石づきを除去、8～10束に分ける。しょうがはすりおろす。
- [2] 豚肉で[1]のえのきだけを巻き、[A]をふる。
- [3] 火はつけずに、フライパンに油をひき、[2]の巻きおわりを下にしてフライパンに並べる。
- [4] 中火にし、豚肉の表面全体の色が変わるまで焼く。
- [5] [B]、[1]のしょうがを入れ、照りが出るまで煮からめる。
- [6] 食べやすい大きさに切り分けて、器に盛る。お好みでいりごまをふる。

えのきだけの肉巻きトマト煮

レシピ提供 KAGOME

材料(3～4人分)

- ◆豚肉(薄切り)・・・・・・・・300g(12枚)
- ◆えのきだけ・・・・・・・・・・・・2袋
- ◆カゴメ基本のトマトソース・・・・・・・・1缶
- ◆ピザ用チーズ・・・・・・・・30g
- ◆オリーブ油・・・・・・・・・・・・大さじ1



作り方(調理時間:10分)

- [1] えのきだけは石づきを取り除き、12等分し豚肉で巻く。
- [2] フライパンにオリーブ油を熱し、[1]を両面焼く。
- [3] 基本のトマトソースを加え、ピザ用チーズを肉巻きの上のせて、蓋をして5分蒸し煮する。

厚揚げとなめこのみぞれスープ

レシピ提供 Ajinomoto

材料(4人分)

- ◆厚揚げ・・・1枚(150g) ◆なめこ・・・・・・100g
- ◆大根おろし・・・・100g
- ◆小ねぎの小口切り・・・2本分
- [A]◇水・・・・・・・・2カップ ◇しょうゆ・・・・大さじ2
- ◇みりん・・・大さじ1 ◇「ほんだし[®]」・・・小さじ1



作り方(調理時間:10分)

- [1] 厚揚げはひと口大に切り、なめこはサツと水洗いする。大根おろしはしっかり水気をきっておく。
- [2] 鍋に[A]を入れて火にかけ、煮立て、[1]の厚揚げ・なめこを加えて2～3分煮る。
- [3] [1]の大根おろしを加え、ひと煮立ちさせる。器に盛り、小ねぎを散らす。

こってりとしたおかずとの相性がよい、かつおだしのスープです。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日!



公式Facebook
公式Instagram ▶



宮城旬鮮探訪

検索

<https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/know/>

