

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。



Eat Well, Live Well.



4月のおすすめ カレー

カレーの身はきめの細かい白身で、比較的脂肪が少なく、高タンパク、低カロリーが特徴です。料理法も幅広く、刺身をはじめ、天ぷらなどの揚げ物、ムニエルや塩焼きなどの焼き物、煮付けなど、様々な料理で美味しくいただくことができますが、一匹丸ごとの唐揚げも大変おすすめです。

和風の煮つけとは一味違う、韓国風のピリ辛煮。
かれいの韓国風煮

材料(2人分)

◆カレー(切り身).....2切れ ◆長ねぎみじん切り.....10cm分

[A]

◇チキンスープ.....200ml ◇しょうゆ...大さじ2 ◇みりん...大さじ1
◇コチュジャン...大さじ1/2 ◇きび砂糖...小さじ1

[B]

◇にんにく薄切り.....1片分 ◇しょうが薄切り...1片分

[仕上げ]

◇長ねぎ千切り.....10cm分 ◇糸唐辛子...適量 ◇万能ねぎ斜め切り...適量

作り方(調理時間:25分)

- [1] カレーは洗って表面のぬめりを落とし、水気をしっかりふく。
- [2] 鍋に[A]を入れて火にかける。
煮立ったらカレーと[B]を加え、途中スプーンで煮汁をかけながら15分ほど煮る。
- [3] 器に盛り、長ねぎの千切りと糸唐辛子をのせ、万能ねぎを散らす。

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 **KIRIN**

フィッシュアンドチップス

材料(4人分)

◆カレー.....200g ◆塩.....少々
◆GABAN ホワイトペーパー<パウダー>...少々
◆じゃがいも...250g ◆小麦粉.....70g
◆GABAN フェネル<パウダー>...小さじ1
◆ベーキングパウダー.....小さじ1/2
◆卵黄.....1個 ◆卵白.....1個分
◆牛乳.....大さじ3 ◆ビール.....80ml
◆揚げ油.....適量 ◆レモン.....適量

作り方(調理時間40分)

- [1] カレーは食べやすく切り、薄く塩、ホワイトペーパーを振り、しばらくおいて水気をふき取る。
- [2] フェネル、小麦粉、ベーキングパウダーと一緒に2度振るっておく。
- [3] ボウルに卵黄を入れ、ビール、牛乳で溶き、塩小さじ1/3を混ぜる。[2]を振り入れ、さっくり混ぜ、30分程おく。
- [4] 揚げる直前に角が立つまでよく泡立てた卵白を[3]に入れ、泡をなるべく消さないように混ぜる。
- [5] じゃがいもは皮をむき拍子木切りにし、170~175℃の油でカラリと揚げる。
- [6] カレーの切身に[4]をつけ、中温でふわりと揚げる。[5]と一緒に盛りつけ、レモンを添える。

レシピ提供 **House**



かれいのムニエル ケツカソース

材料(2人分)

◆カレー.....2切れ ◆こしょう.....少々
◆瀬戸のほんじお®.....少々
◆米粉.....大さじ3 ◆クレソン.....適量
◆AJINOMOTO オリーブオイル
エクストラバージン...大さじ2

[A]

◇トマト みじん切り.....100g
◇バジル みじん切り.....3枚
◇おろしにんにく...少々 ◇塩こしょう...少々
◇AJINOMOTO オリーブオイル
エクストラバージン...小さじ2
◇味の素KKコンソメ顆粒タイプ...小さじ1/2

作り方(調理時間15分)

- [1] カレーは塩・こしょうを振りかけ、米粉をまぶす。
- [2] フライパンにオリーブオイルを熱し、[1]のカレーを入れフタを蒸し焼きにする。カレーに火が通ったらフタを取り、両面を色づくまで焼く。
- [3] [A]を合わせてケツカソースを作る。
- [4] 器に[2]を盛り、[3]のソースをかけ、クレソンを添える。

レシピ提供 **Aj**
AJINOMOTO



カレーの中華蒸しぼん酢ネギソース

材料(2人分)

◆長ねぎ (青い部分).....5cm
◆カレー(切り身).....2切れ
◆塩.....少々
◆こしょう.....少々
◆紹興酒.....大さじ1
◆はちみつ.....小さじ1
◆長ねぎ (白い部分).....4cm
◆しょうが.....1/2かけ
◆水菜.....少々
◆ごま油.....大さじ1
◆ミツカン 味ぼん®...100ml

作り方(調理時間30分)

- [1] 器にぶつ切りにした長ねぎの青い部分をのせ、その上にカレーをのせる。塩、こしょう、紹興酒、はちみつをかけ、しょうがの皮(分量外)を上のにのせ、20分程度蒸す。
- [2] 蒸しあがったらねぎとしょうがを取り除き、せん切りしたねぎとしょうが、3cm程度に切った水菜をのせる。
- [3] [2]に煙が出るほど熱々に熱したごま油を回しかけ、「味ぼん」をかける。

レシピ提供 **mizkan**



カレーの野菜あんかけ

材料(4人分)

◆カレー.....4切れ ◆にんじん.....1/4本
◆塩.....少々 ◆ピーマン.....2個
◆こしょう.....少々 ◆しいたけ.....4個
◆片栗粉...小さじ1 ◆サラダ油...大さじ1
◆玉ねぎ...1/2個 ◆揚げ油.....適量

[A]

◇カゴメトマトケチャップ...大さじ4
◇顆粒鶏がらだし.....小さじ1
◇水.....1カップ ◇酒.....大さじ1
◇片栗粉...大さじ1 ◇水.....大さじ1
◇しょうゆ.....大さじ1

作り方(調理時間:25分)

- [1] カレーは塩・こしょうをして片栗粉を薄くまぶす。野菜は全てせん切りにしておく。
- [2] 揚げ油を熱し、[1]のカレーをカラッと揚げる。
- [3] フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマンを炒める。
- [4] [A]の調味料を加え、全体をなじませる。さらに水溶き片栗粉を加えてひと煮たちさせる。
- [5] [2]のカレーを皿に盛り、[4]を熱いうちにかける。

レシピ提供 **KAGOME**



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/>



4月のおすすめ たけのこ

春を代表する食材の「たけのこ」。部位ごとに特徴があり、使い分けるのが美味しくいただけるコツです。たけのこを買うときは、なるべく穂先が開いておらず黄色いものを選ぶとエグみが少ないですよ！

【たけのこのゆで方】

<材料>



◆たけのこ



◆ぬか
(ひとつかみ)

- [1] 皮付きのまま、先端を大きく斜めに切り、皮の部分に盾に切り込みを入れる。
- [2] ひとつかみのぬかと一緒に大きな鍋に入れ、水からゆでる。
- [3] 沸騰したら弱火にし、根元に串が通ったら火を止める。
※40～50分くらいが目安。
- [4] ゆで湯ごと冷まし、水に浸す。

ポイント:購入してから生のまま時間がたつとエグみが増していくため、すぐにゆでましょう。

参考:JAグループとれたて大百科 <https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=43>

たけのこ豚バラ肉の中華風ぽん酢炒め



レシピ提供:株式会社 Mizkan **mizkan**

材料(2人分)

- ◆豚バラ薄切り肉……………150g ◆たけのこ(ゆで)……………200g ◆ピーマン…2個
- ◆ごま油……………大さじ1/2 ◆おろししょうが…小さじ1/2
- ◆おろしにんにく…小さじ1/2 ◆ミツカン 味ぽん®…大さじ2

作り方(調理時間10分)

- [1] 豚肉は一口大に切る。たけのこは8mm幅のくし形切りにする。ピーマンは1口大に切る。
- [2] フライパンにごま油を中火で熱し、豚バラ肉、おろししょうが、おろしにんにくを加えて炒める。豚肉に火が通ったら奥側に寄せ、たけのこを少し焼き色がつくまで炒める。途中、ピーマンを加える。
- [3] 全体に火が通ったら余分な油をふき、「味ぽん」を入れて汁けをとばすように炒める。

豚肉、たけのこに少し焼き色がつくまで炒めるのがポイントです。豚バラ肉を使っていますが、「味ぽん」の酸味で、コクがありながらもすっきりとした美味しさです。

春のスパゲティ

材料(3人分)

- ◆たけのこ(ゆで)……………200g
- ◆グリーンピース(缶詰)……………30g
- ◆にんにく……………1片
- ◆赤唐辛子(乾)……………1本
- ◆オリーブ油……………大さじ1
- ◆カゴメ基本のトマトソース……………1缶
- ◆塩……………少々
- ◆こしょう……………少々
- ◆スパゲティ……………300g

作り方(調理時間:15分)

- [1] たけのこは薄切りにする。にんにくはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- [2] オリーブ油ににんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りが出たらたけのこを入れ炒める。トマトソースを加え、塩・こしょうをする。
- [3] 塩(分量外)を加えた湯にスパゲティを加え、茹で上がり4分前にグリーンピースを入れ茹で上がったザルにとる。
- [4] [3]を[2]に入れ、絡める。

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 **KIRIN**

たけのこ あさつきの肉巻き

材料(2人分)

- ◆豚肉(豚ばら肉)スライス……………2枚
- ◆たけのこ水煮(小振りのもの)……………2/3個
- ◆あさつき……………5本 ◆砂糖……………大さじ1/2
- ◆酒……………適量 ◆サラダ……………油少々
- ◆しょうゆ……………大さじ1/2強

作り方(調理時間:20分)

- [1] たけのこをくし切りにする。あさつきはたけのこの長さにそろえ切る。
- [2] 豚肉を半分の長さに切り、[1]を巻く。
- [3] フライパンに油をひき、[2]の巻き終わりの部分を下にして焼く。焼けてきたら転がし、全体に火が入ったら、酒・砂糖・しょうゆの順に入れてからめる。



たけのここんにゃくの炒り煮

材料(4人分)

- ◆たけのこ(ゆで)……………200g
- ◆糸こんにゃく……………150g
- ◆油揚げ……………1/2枚
- ◆ふき(ゆで)……………60g
- ◆AJINOMOTO サラダ油……………大さじ1
- ◆スナップエンドウ……………3本

作り方(調理時間:20分)

- [1] たけのこは、穂先は6等分に切り、根元は5mm厚さの半月切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、湯通しする。油揚げは1cm幅の短冊切りにし、ふきは4cm長さに切る。スナップエンドウは、ゆでて、スジを取り半分に切る。
- [2] 鍋に油を熱し、[1]のたけのこを入れて炒める。[1]の糸こんにゃく・油揚げを加えてさらに炒め、Aを加える。
- [3] 煮立ったら[1]のふきを加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- [4] 器に盛り、[1]のスナップエンドウを半分に裂いて散らす。



たけのこのソテーサラダ

材料(4人分)

- ◆たけのこ(水煮)……………200g
- ◆オリーブ油……………小さじ2
- ◆ペビーリーフ……………40g
- ◆ミニトマト……………8個(120g)
- ◆塩……………少々
- ◆ハウス あらびきコショウ……………少々
- ◆フレンチドレッシング……………大さじ3
- ◆ハウス つば入りマスタード……………小さじ1(6g)

作り方(調理時間:15分)

- [1] たけのこは5mmの厚さにし、ミニトマトは半分にする。
- [2] フライパンにオリーブ油を熱し、たけのこを香ばしくソテーし、塩とクッキングあらびきコショウを振って味をととのえる。
- [3] たけのこを盛り、ペビーリーフとミニトマトをさっと混ぜて皿に盛る。フレンチドレッシングとつば入りマスタードを混ぜてかける。



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/>

