

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。



6月のおすすめ きゅうり

宮城県では登米市や石巻市などを中心に、きゅうりがほぼ一年中栽培されています。特にJAみやぎ登米胡瓜部会は県内最大規模で、生産・出荷ともに県を代表する存在です。これからの暑い夏に「涼をとる食材」として新鮮なきゅうりはいかかでしょうか。

きゅうりのカレーチャンプルー



- 材料(2人分)
- ◆豚肉(ばら)..... 150g
 - ◆豆腐(木綿)..... 1/2丁(150g)
 - ◆ハウス 味付カレーパウダー パーモントカレー味 大さじ1・1/2(18g)
 - ◆きゅうり..... 1本(100g)
 - ◆ごま油 大さじ1
 - ◆かつお節..... 適量

- 作り方(調理時間:35分)
- [1] 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ600Wで約2分加熱して水気を切り、縦半分に分けてから、1cm幅に切る。
 - [2] 豚肉は一口大に切る。きゅうりは縦半分に切り、1cm幅の大きめの斜め切りにし、カレーパウダー大さじ1/2をまぶし10分程おき、水気を切っておく。
 - [3] フライパンにごま油を熱し、[1]の豆腐を入れ、両面に焼き色がつかうまで焼き、いったん取り出しておく。
 - [4] [3]のフライパンに(必要なら油をたし)[2]の豚肉を入れて中火で火が通るまで炒める。きゅうりも加えてさらに炒め、カレーパウダー大さじ1を入れて炒め合わせる。
 - [5] [3]の豆腐をもどして炒め、かつお節を加える。(皿に盛りつけてから、上にかつお節をちらしてもよい)

レシピ提供
ハウス食品株式会社

とうもろこしと きゅうりの混ぜご飯

レシピ提供 **KIRIN**
「キリンレシピノート」より

- 材料(4人分)
- ◆米..... 2合
 - <A>
 - ◇酒..... 大さじ1
 - ◇塩..... 小さじ1/2
 - ◆昆布..... 5cm角1枚
 - ◆とうもろこし..... 1本
 - ◆きゅうり..... 1/2本
 - ◆しょうゆ..... 大さじ1/2
 - ◆塩..... 適量



- 作り方(調理時間:60分)
- [1] 米をといで炊飯器に入れ、<A>、水を加えて2合分の水加減に調整し、そのまま20~30分浸水させる。昆布、縦半分に切ったとうもろこしをのせて普通に炊く。
 - [2] 米が炊き上がったたら昆布をとり出し、とうもろこしの実を包丁ですくように落としてざっくり混ぜる。昆布を細切りにしてもどし入れ、5分ほど蒸らす。
 - [3] きゅうりは5mm角に切ってボウルに入れ、しょうゆを加えてさっと和える。
 - [4] [2]に[3]を加えて混ぜ、味をみて足りなければ塩で調える。

きゅうりとセロリの やみつきピクルス

レシピ提供 **mizkan**
「やめて、いのちが変わるもの。」

- 材料(4人分)
- ◆きゅうり..... 1本
 - ◆セロリ..... 1本
 - <A>
 - ◇ミツカン カンタン酢™..... 1/2カップ
 - ◇ごま油..... 大さじ1/2
 - ◇しょうゆ..... 大さじ1/2
 - ◇おろしにんにく..... 小さじ1/2
 - ◇赤とうがらし(小口切り)..... 少々



- 作り方(調理時間:10分以内 漬け込み時間除く)
- [1] きゅうり、セロリは斜め切りにする。
 - [2] ジッパー付き保存袋に[1]と<A>を入れ、空気を抜いてジッパーをしめ、30分ほど漬ける。

やみつききゅうり

レシピ提供 **KAGOME**
「自然を、おいしく、楽しく。」

- 材料(2人分)
- ◆きゅうり..... 3本
 - ◆ツナ缶..... 1缶
 - <A>
 - ◇カゴメトマトケチャップ..... 大さじ2
 - ◇おろしにんにく(チューブ入り)..... 小さじ2
 - ◇しょうゆ..... 大さじ1
 - ◇ごま油..... 大さじ1



- 作り方(調理時間:10分)
- [1] きゅうりは端を切り落とし、まな板の上ののせ、すりこぎでたたく。
 - [2] ボウルにツナと<A>の材料を入れて混ぜ合わせたらきゅうりを加え、味がなじむように全体を和えたら器にもりつけて完成。

無限キュウリ

レシピ提供 **Aj**
「Eat Well, Live Well. AJINOMOTO」

- 材料(4人分)
- ◆きゅうり..... 2本(200g)
 - <A>
 - ◇「丸鶏がらスープ」..... 小さじ1/4
 - ◇「瀬戸のほんじお」..... 小さじ1/4
 - ◆「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」..... 大さじ1
 - ◆いり白ごま..... 小さじ2



- 作り方(調理時間:5分)
- [1] きゅうりはタテ半分に切り、2mm幅の斜め薄切りにする。
 - [2] フライパンにごま油を熱し、[1]のきゅうりを入れて炒める。きゅうりがしんなりしたら、<A>を加えてサッと炒める。
 - [3] 器に盛り、ごまをふる。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！

6月のおすすめ いわし

宮城県では女川や石巻を中心にマイワシが多く水揚げされ、全国第3位の漁獲量を誇ります。特に梅雨時期の「入梅イワシ」は脂が乗って絶品。DHAやEPAが豊富で、夏バテ予防にも最適な栄養満点の魚です。

いわしの チーズロール揚げ



レシピ提供
キリンビール株式会社

KIRIN
「キリンレシピノート」より

材料(4人分)

- ◆いわし…小8尾 ◆大葉…8枚 ◆とろけるチーズ…4枚 ◆塩・こしょう…少々
- ◆小麦粉…適量
- <衣>
- ◇卵…1個 ◇小麦粉…大さじ3 ◇パン粉…適量 ◇塩・こしょう…少々

作り方(調理時間:20分)

- 【1】 いわしは頭を切り落とし、手開き(手を使って腹を開く)にして内臓を除き、水道で洗い流したらキッチンペーパーで軽くおさえて水気を切る。
- 【2】 尾を右に向けてまな板の上に置き、左手で身を軽く押さえたら、尾の付け根部分に包丁を入れ背骨にそってそのまま水平に滑らせていき、骨から身を切り離す。
- 【3】 片方の身を骨から切り離し終わったら、ひっくり返し、再び【2】の手順で骨から身を切り離す。(これで3枚おろしになります。)
- 【4】 すべてのいわしの処理が終わったら、それぞれ塩、こしょうをふっておく。
- 【5】 いわしの身側に小麦粉を薄くふり、半量(8枚分)に大葉を敷き、残りの半量(8枚分)には、半分に切ったとろけるチーズをたたんで置き、頭から尾に向かってロール状に巻く。巻いたらよじでしっかり止める。(合計16セット)
- 【6】 とき卵に小麦粉を加えて軽く塩、こしょうをし、ホットケーキの具の硬さぐらいの衣をつかって【5】をからませる。
- 【7】 【6】にパン粉をつけ、160～180℃の油で揚げてできあがり。

イワシの大葉マヨ焼き

材料(2人分)

- ◆いわし…2尾(200g)
- <A>
- ◇青じそのみじん切り…5枚(5g)
- ◇おろしにんにく…小さじ1/2
- ◇「ピュアセレクト®マヨネーズ」…大さじ2
- ◆クレソン/好みで…適量
- ◆ラディッシュの薄切り/好みで…適量

作り方(調理時間:15分)

- 【1】 いわしは頭と腹ワタを取って手開きにし、中骨を取り、水洗いをする。水をよく拭いて、混ぜ合わせた<A>を塗る。
 - 【2】 220℃に予熱したオーブンで8～9分ほど焼く。
 - 【3】 器に盛り、好みでクレソン、ラディッシュを添える。
- ※オーブントースターで作る場合は、アルミ箔の上のせて焼き色がつくまで焼く。



レシピ提供

Eat Well. Live Well.
Aj
AJINOMOTO

いわしのハーブパン粉焼き

材料(2人分)

- ◆いわし…中4尾(200g)
- ◆塩…少々
- <ミックスハーブ>…小さじ1弱
- ◇GABAN タイム (ホール)
- ◇GABAN オレガノ
- ◇GABAN ローズマリー

※<ミックスハーブ>3種類のドライハーブをミックスして作ります。各ドライハーブを同量ずつ、いっしょに小さなすり鉢に入れ細かくすりませます。ローズマリーはかたいので、きざんでから加えるとよいでしょう。時間のある時に作っておくと便利ですが、長くおくと香りが薄れます。

- ◆パン粉…大さじ6
- ◆オリーブ油(エクストラバージン)…大さじ1強

作り方(調理時間:30分)

- 【1】 いわしは頭と背骨を除き、わたを除いて手開きで骨をはずして水気をふき取る。
- 【2】 ハーブパン粉を作る。パン粉にミックスハーブを混ぜ入れてからオリーブ油を振りかけ、よく混ぜ合わせる。
- 【3】 耐熱皿またはオープン皿にオリーブ油(分量外)をぬり、【1】のいわしを並べて塩を振りかけ、その上に【2】のハーブパン粉をたっぷり広げる。
- 【4】 180℃に熱したオーブンで15分程、いわしに火が通り、表面が色よくなったら焼き上がり。

食でつなぐ、人と笑顔を。
レシピ提供 **House**



いわしのさっぱり煮

材料(2人分)

- ◆いわし…中6尾(約600g)
- ◆長ねぎ…1本
- ◆しょうが…1かけ
- <調味料>
- ◇ミツカン 味ぽん®…3/4カップ
- ◇水…3/4カップ

作り方(調理時間:20分)

- 【1】 いわしは頭と腹ワタを取り、塩水で洗って水けをペーパータオルでふき取る。
- 【2】 しょうがはよく洗って、皮つきのまま薄切りにする。長ねぎは4cm長さに切る。
- 【3】 鍋に<調味料>と【2】を合わせて煮立てる。いわしを加えて煮立ったら、落としふたとふたをして弱火で10分程度煮る。



レシピ提供

mizkan
みづかん

いわしのトマト煮

材料(2人分)

- ◆いわし…4尾
- ◆塩…少々
- ◆こしょう…少々
- ◆カゴメ基本のトマトソース 295g…1/2缶
- ◆イタリアンパセリ…少々

作り方(調理時間:10分)

- 【1】 いわしは頭とワタをとり、塩・こしょうをふる。
- 【2】 耐熱容器に【1】とトマトソースを入れて混ぜ、ラップをしてレンジで加熱する(600Wの場合は4分、500Wの場合は5分)。器に盛りつけ、みじん切りしたイタリアンパセリを飾る。

自然を、おいしく、楽しむ。
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/>

