

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。



7月のおすすめ えだまめ

えだまめは大豆の若い姿。宮城県では大豆だけでなく、えだまめ専用品種の生産も盛んです。
品種ごとに味や大きさが異なるので、食べ比べてみてくださいね！
えだまめは鮮度が命！買ったらずに茹でて、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。

材料3つで、おやつにもおつまみにも

ふわふわコーン揚げ



食でつなぐ、人と笑顔を。

レシピ提供 **House**

材料(10個分)

- ◆「ハウス シチューミクス<スイートコーン>170g」……………大さじ3 (25.5g)
- ◆豆腐(木綿)……………1丁 (300g) ◆えだまめ(さやから出したもの)……40g
- ◆揚げ油……………適量

作り方(調理時間15分)

- [1]豆腐は、キッチンペーパーを二重にして全体をくるみ、電子レンジ600Wで約3分加熱する。
- [2]あら熱が取れたらしっかりと水気を切り、ボウルに入れて泡立て器などでなめらかになるまで混ぜる。
- [3]ルウを振り入れてよく混ぜ合わせる。
- [4]枝豆を加えて混ぜ合わせ、10等分して丸める。
(生地がゆるく成形できない場合は片栗粉を加えて調整してください)
- [5]160℃に熱した揚げ油に入れ、約5分表面がきつね色になるまで揚げる。

注意事項 *電子レンジでの加熱時間は機種・W(ワット)数により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。

彩りも夏らしい本格派の一品

枝豆豆腐

材料(2人分)

- ◆えだまめ…30粒 ◆白ごまペースト…大さじ1
- ◆くず粉…30g ◆だし汁…300ml
- ◆酒…大さじ1 ◆みりん…小さじ1
- ◆塩…大さじ1/4

作り方(調理時間:20分 ※冷蔵時間含まず)

- [1]鍋にたっぷりの湯をわかしてひとつまみの塩を入れ、えだまめをゆで、さやが割れてきたらざるに上げて冷ます。冷めたら薄皮を取ってすり鉢に入れてすりつぶし、ごまペーストと練り合わせる。
- [2]鍋にくず粉とだし汁を入れ、木べらでかきまぜながら溶かし、酒、みりん、塩を加える。
- [3]木べらでかき混ぜながら火にかけ、透明なくず湯になったら一旦火から下ろし、[1]を加えてよく混ぜ合わせる。
- [4]弱火で焦げつかないようにかき混ぜながら5～6分ほど煮詰める。
- [5]あら熱をとってから濡らした容器に流し込み、冷蔵庫で2～3時間冷やしてできあがり。



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

枝豆ととうもろこしの冷たい煮浸し

レシピ提供 **mizkan**

材料(2人分)

- ◆とうもろこし…1本 ◆えだまめ…140g
- ◆「ミツカン プロが使う味[®]白だし」…大さじ4
- ◆水…500ml

作り方(調理時間15分)

- [1]えだまめはよくこすり洗いで、さやの上と下の部分をキッチンパサミで切る。とうもろこしは皮やひげねを取り除き、長さを4等分にし、それぞれ縦に6等分にする。
- [2]鍋に「プロが使う味 白だし」と水を入れ、[1]を入れてとうもろこしに火が通るまで、加熱する。
- [3][2]の粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。



えだまめとかにかまのポテトサラダ

材料(2人分)

- ◆じゃがいも……………2個(300g)
 - ◆ゆでえだまめ(さやから出したもの)……60g
 - ◆かに風味かまぼこ……………40g
 - ◆たまねぎ…1/4個(50g)◆リーフレタス…2枚
- 【A】
◇「ピュアセレクト[®] マヨネーズ」……大さじ2
◇酢……………小さじ2◇砂糖……………小さじ2
◇うま味調味料「味の素[®]」……………少々

作り方(調理時間15分)

- [1]かに風味かまぼこは食べやすい大きさにほくしておく。たまねぎはみじん切りにし、塩少々(分量外)をふってもみ、しっかりと水気をきる。
- [2]耐熱容器にじゃがいもを皮つきのまま入れて、電子レンジ(600W)で7分加熱する。熱いうちに皮をむき、フォークなどでつぶし、えだまめ、[1]のかに風味かまぼこ・たまねぎ、【A】を加えて混ぜ合わせる。
- [3]好みでリーフレタスを器に盛り、[2]のをのせる。
※じゃがいもは大きさによって加熱時間を調整してください。



レシピ提供

Aj
AJINOMOTO

枝豆とチーズのおかずカップケーキ

レシピ提供 **KAGOME**

材料(10個分)

- ◆ホットケーキミックス……………1袋(150g)
- ◆「カゴメトマトケチャップ」……………大さじ3
- ◆卵……………1個◆オリーブ油…大さじ1
- ◆牛乳…大さじ2◆塩……………1g
- ◆ウイナーソーセージ……………3本
- ◆えだまめ…100g◆プロセスチーズ…3切れ

作り方(調理時間:15分)

- [1]えだまめは枝からはずし、水でよく洗って水気を切る。耐熱容器にえだまめを入れて塩を加え、軽くもんで汚れと産毛を落とし、5分以上おく。
- [2]水を加えてふんわりとラップをし、600Wのレンジで4～5分加熱し、ラップをそのまま冷ます。冷めたら、1つずつさやから出しておく。
- [3]ボウルに卵を割り入れ、ほぐす。
- [4]トマトケチャップ、オリーブ油、牛乳、ホットケーキミックス、塩を入れ、混ぜ合わせる。
- [5]薄切りにしたウイナー、[2]のえだまめ、角切りにしたプロセスチーズを入れ、軽く混ぜ合わせる。
- [6]電子レンジ対応のお弁当カップに流し入れ、電子レンジ600Wで1分半加熱する(5個ずつ)。



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/>



7月のおすすめ きくらげ

クセがなく、和洋中いろいろな料理に使うことができるのが特長のきのこです。生きくらげの主な生産地は仙台市、大和町、加美町、乾燥きくらげの主な生産地は名取市、仙台市、石巻市となっています。

蒸し鶏ときくらげの春雨サラダ



材料(2人分)

- ◆はるさめ……80g ◆生きくらげ……50g ◆にんじん……1/6本
- ◆にら……1/2束 ◆錦糸卵……1個分 ◆蒸し鶏……100g
- ◆ミツナ 冷やし中華のつゆ……大さじ3 ◆サニーレタス……2枚
- ◆白ごま……少々 ◆ミニトマト……4個

作り方(調理時間15分)

- 【1】はるさめは湯で戻し、水洗いして水けをきる。
- 【2】生きくらげは一口大に切り、せん切りにしたにんじん、4cm程度に切ったにらは一緒にさっと下ゆでする。
- 【3】ボウルに【1】、【2】、錦糸卵、ほぐした蒸し鶏を入れ、「冷やし中華のつゆ」を加えて混ぜる。
- 【4】器にサニーレタスを敷き、【3】を盛り付け、白ごまをふり、ミニトマトを添える。

レシピ提供:株式会社Mizkan mizkan

冷やし中華のつゆで手軽に作れるはるさめのさわやかなサラダです。
きくらげとはるさめが中華風味によく合います。

きくらげと卵の炒めもの

材料(4人分)

- ◆きくらげ(乾燥)……10g
- ◆ベーコン……5枚(75g) ◆卵……4個
- ◆ほうれん草……1束(200g)
- ◆サラダ油……大さじ3 ◆塩……少々
- ◆しょう油……適量 ◆ごま油……適量
- ◆GABAN あらびきブラックペパー……適量

作り方(調理時間15分)

- 【1】きくらげは水に浸し、戻す。
- 【2】ベーコンは1cm角に切り、ほうれん草はゆでてから水気をしぼり、5cmの長さになる。
- 【3】フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、塩を加えて溶いた卵を入れ、大きにかき混ぜながらさっと火を通して取り出す。
- 【4】フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、【2】のベーコン、ほうれん草、一口大に切った【1】のきくらげを炒める。【3】の卵をもどし、あらびきブラックペパーを加え、炒め合わせる。
- 【5】塩、しょう油で味をととのえ、最後にごま油を加えて仕上げる。



レシピ提供 House
食でつなぐ、人と笑顔を。

シャキシャキきくらげのスパニッシュオムレツ

材料(4人分)

- ◆卵……5個 ◆塩……少々
- ◆粉チーズ……大さじ2
- ◆こしょう……少々
- ◆きくらげ(乾燥)……10g
- ◆ミニトマト……10個
- ◆オリーブ油……大さじ2
- ◆カゴメトマトケチャップ……適量

作り方(調理時間:15分)

- 【1】きくらげは、裏面表示時間の通り水戻しし、大きいものはカットしておく。
- 【2】溶きほぐした卵に粉チーズ、塩、こしょう、半分にカットしたミニトマト、【1】を加え混ぜ合わせる。
- 【3】20cm大のフライパンにオリーブ油を熱し【2】を流し入れ、端から軽く混ぜ合わせる。
- 【4】蓋をして弱火で3~4分程焼き、全体が固まってきたら裏返して反対面も焼く。
- 【5】皿に盛り付け、トマトケチャップを添える。



レシピ提供 KAGOME
新鮮、おいしい、楽しく。

おつまみきくらげ

材料(2人分)

- ◆生きくらげ……10枚(70g)
- ◆にんにくの薄切り……1/2かけ分
- ◆赤唐辛子の輪切り……1/2本分
- ◆「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」……小さじ2
- ◆いり白ごま……小さじ1/2
- 【A】
◇しょうゆ……小さじ1 ◇酒……小さじ1
◇「丸鶏がらスープ」……小さじ1/3

作り方(調理時間:5分)

- 【1】きくらげは食べやすい大きさに切る。
- 【2】フライパンにごま油を熱し、にんにく、赤唐辛子を入れて炒める。にんにくの香りが出たら、きくらげ、【A】を加えて、全体を炒め合わせる。
- 【3】器に盛り、ごまをふる。



レシピ提供 Ajinomoto
Eat Well, Live Well.

旬の季節の「生きくらげ」を、さっと湯通して、酢味噌やポン酢をつけて食べるのも簡単でオススメです。

生きくらげの食感はゼラチン質でプリプリとしていて、乾燥きくらげとは大きく異なります。

直売所や道の駅で販売されているので、ぜひ買って食べてみてくださいね!



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/>

