

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。



8月のおすすめ タチウオ

近年宮城県での水揚げ量が増えてきたタチウオ。太刀のような見た目や立って泳ぐ姿からその名がつけられたとされている、白身のお魚です。癖がなく、お刺身から焼き物、揚げ物など、様々な食べ方で美味しくいただけるのが特長です。

特製ツナソースをのせた洋風魚グリルです。

太刀魚のトンナート焼き



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

材料(2人分)

- ◆タチウオ………2切れ ◆塩・白こしょう…各少々 ◆イタリアンパセリ…適量
- 【トンナートソース】
- ◇ツナ……………80g ◇玉ねぎ……………1/4個 ◇ケッパー……………大さじ1/2
- ◇白ワイン……………50ml ◇水……………50ml ◇オリーブオイル…大さじ1
- ◇卵黄……………1個分 ◇アンチョビペースト…小さじ1

作り方(調理時間:40分)

- 【1】トンナートソースを作る。玉ねぎは繊維に逆らってスライスにする。鍋にオリーブオイルを温め、玉ねぎを弱火で、透明感が出るまで炒める。ケッパー・アンチョビペーストを入れてさらに炒め、香りが立ってきたら、汁気を切ったツナを入れ、混ぜ合わせる。白ワイン・水を入れて中火にし、煮詰める。これを冷ます。
- 【2】【1】と卵黄をフードプロセッサーに入れ、攪拌する。
- 【3】タチウオは、胸ビレが付いていたら、切込みを入れて包丁の刃でヒレを押さえて引き抜く。両面に軽く塩・こしょうをする。
- 【4】魚焼きグリルを温め、強火で【3】を両面焼く。7～8割焼けたら、上にトンナートソースをのせ、中火に落として焼き色が付くまで焼く。
- 【5】器に盛り、刻んだパセリを散らす。

太刀魚のケチャマヨソースかけ

- レシピ提供 **KAGOME**
- 材料(2個分)
- ◆タチウオ(切り身)…4切れ(200g)
 - ◆塩……………少々
 - ◆こしょう……………少々
 - ◆小麦粉……………適量
 - ◆酒……………大さじ1
 - ◆オリーブ油……………小さじ2
 - 【ケチャマヨソース】
 - ◆カゴメトマトケチャップ…大さじ1
 - ◆マヨネーズ……………大さじ1

作り方(調理時間:10分)

- 【1】トマトケチャップとマヨネーズを合わせておく。
- 【2】タチウオの背骨と腹骨をとり、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- 【3】フライパンにオリーブ油を入れて熱し、タチウオを入れ、両面に焼き色をつける。
- 【4】酒を加えて、蓋をして2分程弱火で蒸し焼きにする。
- 【5】お皿にタチウオを盛り、【1】のソースをかけパセリを散らす。



太刀魚のから揚げ甘酢あんかけ

- レシピ提供 **mizkan**
- 材料(2人分)
- ◆タチウオ(切り身)…2切れ
 - ◆片栗粉……………適量
 - ◆揚げ油……………適量
 - 【甘酢あん】
 - ◆ミツカン カンタン酢™…大さじ3
 - ◆しょうゆ……………大さじ1
 - ◆水……………100ml
 - ◆片栗粉……………大さじ1/2
 - ◆ごま油……………大さじ1/2

作り方(調理時間20分以内)

- 【1】片栗粉をタチウオにまがして油で揚げる。
- 【2】鍋に【甘酢あん】をあわせて入れ、火にかけてかき混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
- 【3】【1】を器に盛り、【2】をかける。



タチウオの中華風蒸しもの

- レシピ提供 **House**
- 材料(4人分)
- ◆タチウオ……………4切れ(480g)
 - ◆ハウス おろししょうが…小さじ1
 - ◆塩……………少々 ◆貝割れ大根…1/2パック
 - ◆酒……………大さじ2 ◆しょう油……………少々
 - ◆長ねぎ……………1/2本(30g) ◆ごま油……………大さじ1

作り方(調理時間20分)

- 【1】タチウオは背びれのつけ根にV字に切り目を入れてひれをはずす。長さ2つに切って、塩、しょうが、酒、長ねぎ(ぶつ切り)を加えて下味をつける。水けをおさえ、ふちのある平らな皿(耐熱)に並べておく。
- 【2】蓋つきフライパンに2cmほどお湯を沸かし、キッチンペーパーを敷いて【1】を皿ごと入れてふたをする。最初は強火で、魚の色が変わったら途中から中火にして、約10～15分蒸す。(途中お湯がなくなるときは足す)
- 【3】盛りつけ用の器に【2】の魚を移し、半分に切った貝割れ菜を上に乗る。
- 【4】鍋にごま油を入れて熱し、【3】にまわしかけ、しょう油をかける。



太刀魚のレモンネギだれ

- レシピ提供 **Aj**
- 材料(2人分)
- ◆タチウオ(切り身)…2切れ
 - ◆「瀬戸のほんじお®」…少々
 - ◆こしょう……………少々
 - ◆片栗粉/または米粉…大さじ2
 - ◆「AJINOMOTO サラダ油」…適量
 - 【A】
 - ◇ねぎのみじん切り…1本分(60g)
 - ◇レモン汁……………1個分(45g)
 - ◇「丸鶏がらスープ」…小さじ1
 - ◇「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」……………小さじ1
 - ◇「瀬戸のほんじお®」…小さじ1/4
 - ◇こしょう……………少々

作り方(調理時間20分以内)

- 【1】タチウオはひと口大に切り、塩・こしょうをし、片栗粉をまぶす。【A】は混ぜ合わせておく。
- 【2】フライパンに油を約1cmの深さになるように入れて170～180℃に熱し、【1】のタチウオをきつね色になるまで揚げる。
- 【3】器に盛り、【1】の【A】をかける。



※たちうおは、3枚におろしてあるものを使用するか、骨を避けてカットいただくど骨が気に入りにくくおすすめします。

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/>



8月のおすすめ

はちみつ

はちみつは、ミツバチが蜜を作るのに使った花で色や味などが異なります。県内各地で様々な特徴を持ったはちみつが生産されています。道の駅などで販売されていますので、ぜひ手に取ってみてくださいね！

～はちみつの優しい甘さが引き立つ～ トマトとオレンジと モッツアレラのサラダ



材料(4人分)

- ◆カゴメ高リコピントマト……………1袋
- ◆オレンジ……………2個
- ◆紫たまねぎ……………1/4個
- ◆モッツアレラチーズ(ひとくちタイプ)……………1袋
- ◆ミント……………10枚
- ◆黒こしょう……………少々

【A】

- ◆オリーブ油……………大さじ2
- ◆白ワインビネガー……………大さじ2
- ◆はちみつ……………大さじ1
- ◆塩……………小さじ1/3

作り方(調理時間:15分)

- 【1】トマトは7mm厚さ程度の輪切りにする。オレンジは皮を剥き、房から身を取り出す。
- 【2】紫玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、キッチンペーパーに包んで水気を切る。
- 【3】ボウルに【A】の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 【4】さらにトマトとオレンジを並べ、紫玉ねぎ、ミント、モッツアレラチーズを散らす。ドレッシングをかけ、こしょうをふる。

はちみつを使用していますので、満1歳未満の乳児には食べさせないでください。

はちみつの優しい甘さと白ワインビネガーの酸味でさっぱりと食べられる夏にぴったりのサラダです！

レシピ提供: <カゴメ株式会社>



豚肉のはちみつソテー

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

材料(2人分)

- ◆豚肉こま切れ……………250g
- ◆玉ねぎ……………1/2個
- ◆油……………大さじ1

【調味料】

- ◇はちみつ……………大さじ1
- ◇酒……………大さじ1
- ◇しょうゆ……………大さじ2と1/2
- ◇しょうがすりおろし……………大さじ1



作り方(調理時間:15分 ※豚肉を漬け込む時間は除く。)

- 【1】調味料をボウルに合わせ、食べやすいサイズに切り分けた豚肉を15～20分ほど漬ける。
- 【2】玉ねぎは食べやすいサイズに切る。
- 【3】フライパンに油を熱して【1】、【2】を炒める。炒めていると水分が出てくるので、水分が少なくなり照りが出てくるまで炒めたらできあがり。

りんご酢はちみつソーダ

レシピ提供 **mizkan**

材料(1人分)

- ◆ミツカン リンゴ酢(または 純りんご酢)……………大さじ1
- ◆はちみつ……………大さじ1
- ◆炭酸水(無糖)……………150ml
- ◆氷……………適宜



作り方(調理時間5分)

- 【1】グラスに「りんご酢(または「純りんご酢」)、はちみつを入れ、よく混ぜて溶かす。
 - 【2】【1】に炭酸水を注ぎ、お好みで氷を入れる。
- ※炭酸水を水に変えても美味しく召し上がれます。
※はちみつは量はお好みで調整してください。

油揚げとこんにゃくの土手煮ハヤシ

食でつなぐ、人と笑顔を。

レシピ提供 **Aj**

材料(4人分)

- ◆ハウス 完熟トマトのハヤシライスソース <香ばしスパイシーハヤシ>……………2かけ(35g)
- ◆こんにゃく(黒)……………1/2枚(110g)
- ◆油揚げ……………1枚(50g)
- ◆はちみつ……………小さじ1
- ◆しょう油……………小さじ1
- ◆ごま油……………小さじ1
- ◆水……………200ml
- ◆キャベツ……………50g
- ◆長ねぎ(小口切り)……………適宜



作り方(調理時間20分)

- 【1】こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、熱湯(分量外)で2分ゆでてざるにあける。油揚げは2cm角、キャベツは5cm角に切る。
- 【2】小鍋(直径16cm程度)にごま油を入れて中火で熱し、【1】のこんにゃくを約1分炒める。油揚げを加えてさらに約1分炒める。
- 【3】水を加えて中火で煮立て、いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かす。
- 【4】再び中火にかけ、煮立ったら弱火で約5分煮る。はちみつ、しょう油を加えてさらに約5分煮る。
- 【5】器に【1】のキャベツを盛り、【4】をかけ、お好みで長ねぎをちらす。

はちみつチャーシュー

Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO

材料(1人分)

- ◆豚肩ロース肉とんかつ用 (1.5cm厚さのも)……………2枚(250g)
- ◆はちみつ……………大さじ1と1/2

【A】

- ◇「Cook Do®」オイスターソース……………大さじ1
 - ◇しょうゆ……………大さじ1
 - ◇酒……………大さじ1
- 【お好みで】
- ◇クレソン……………適量
 - ◇氷……………適量



作り方(調理時間5分)

- 【1】豚肉にはちみつを塗る。ラディッシュは薄切りにする。
 - 【2】ビニール袋に【1】の豚肉、【A】を入れてよくもみ込み、袋の空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で1時間ほどおく(時間外)。
 - 【3】天板に【2】の豚肉をのせ、210℃のオーブンで15分ほど焼く。
 - 【4】鍋に【2】の袋に残った漬けだれを入れ、煮立たせる。
 - 【5】【3】を食べやすい大きさに切って、器に盛り、【4】をかける。好みで、クレソン、【1】のラディッシュを添える。
- ※ご使用のオーブンにより焼き具合が異なりますので、焼き時間は様子を見ながら調整してください。

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/>

