

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の宮城県放映をきっかけに、
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。



9月のおすすめ

【10月9日は仙台牛の日！】

仙台牛は、宮城県が誇る最高級和牛ブランド♪肉質等級が最高ランクの「5」に限定されており、霜降りのおいしさ、とろけるような食感、上品な甘みが特長で、極上の味わいが楽しめます。

仙台牛

仙台牛のうま味とパプリカの甘味に
黒コショウでアクセント！

仙台牛とパプリカの 黒コショウ炒め



材料(4人分)

- ◆仙台牛薄切り肉……………150g
- ◆片栗粉……………大さじ1
- ◆パプリカ(赤)……………1/2個(80g)
- ◆パプリカ(黄)……………1/2個(80g)
- ◆さやいんげん……………4本(30g)
- ◆にんにくのみじん切り…1かけ分
- ◆黒こしょう……………小さじ1/3

作り方(調理時間:15分)

- 【1】仙台牛は一切れが大きければ食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- 【2】パプリカは乱切りにする。さやいんげんはゆでて3cm長さに切る。
- 【3】フライパンに油大さじ1を熱し、【1】の仙台牛を入れてサッと炒め、いったん取り出す。
同じフライパンに油大さじ1を入れて火にかけ、【2】のパプリカを入れて焼き色がつくまで炒める。
- 【4】にんにくを加え、【3】の仙台牛を戻し入れてさらに炒め、混ぜ合わせたAを加えて味を全体になじませる。【2】のさやいんげんを加えて火を止める。
- 【5】皿に盛り、黒こしょうをふる。

【A】

- ◇水……………大さじ1
- ◇酒……………大さじ1
- ◇「Cook Do®」オイスターソース……………小さじ1
- ◇しょうゆ……………小さじ1
- ◇「丸鶏がらスープ™」……………小さじ1/2
- ◇「AJINOMOTO サラダ油」……………大さじ2



レシピ提供:味の素株式会社

牛肉のロールステーキ

材料(2人分)

- ◆仙台牛薄切り肉……………250~300g
- ◆アボカド……………1/4個(可食部30g)
- ◆ほうれん草……………1束(30g)
- ◆モッツァレラチーズ……………40g
- ◆トマト…1個(100g) ◆サラダ油…大さじ1
- ◆クレソン……………適量 ◆塩……………適量
- ◆こしょう……………適量

- 【A】
◇マヨネーズ…小さじ1 ◇塩……………少々

作り方(調理時間:20分)

- 【1】皮をむき、種を取り除いたアボカドをボウルに入れてフォークでつぶす。【A】を加えてよく混ぜ、ペースト状にする。
- 【2】牛肉を縦30cm×横10cmになるように並べ、塩を少々振る。ほうれん草の葉の部分1~2枚を肉の上に置き、手前からしっかりと巻く。
- 【3】もう一度牛肉を縦30cm×横10cmになるように並べ、【1】を塗り手前に【2】のせて巻いていく。この手順をもう一度繰り返して牛肉が4層になったロールを作る。ラップでキャンディ状に巻き、形を整えておく。
- 【4】【3】を4等分に切って小麦粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで2分ずつ両面を中火で焼き、チーズをのせてふたをする。中弱火にしてチーズが溶けるまで2~3分ほど蒸し焼きにする。
- 【5】皿に盛り、1cm角に切ったトマトとこしょうを上からかけ、クレソンを盛りつける。

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



めんつゆだけでカンタン牛丼

材料(2人分)

- ◆仙台牛バラ薄切り肉……………200g
- ◆たまねぎ……………1/2個 ◆ご飯……………丼2杯

- 【A】
◇ミツカン 追いがつお・つゆ2倍……………大さじ6
◇水……………70ml ◇紅しょうが……………適宜

作り方(調理時間10分以内)

- 【1】玉ねぎを薄切りにする。
- 【2】鍋に水、「追いがつおつゆ2倍」を入れて煮立たせ、【1】の玉ねぎを入れて強めの中火で煮る。
- 【3】たまねぎが透き通ったら、牛バラ肉薄切りを加え、火が通り全体に味がなじむまで煮る。
- 【4】ごはんの上に【3】のせ、紅しょうがを添える。
※牛肉を加えた後にあくが出てきたら取り除いてください。

レシピ提供 **mizkan**



仙台牛のしぐれ煮

材料(4人分)

- ◆仙台牛(薄切り、小間切れ)……………200g
- 【A】
◇酒……………大さじ2
◇砂糖……………大さじ2
◇みりん……………大さじ2
◇しょう油……………大さじ2
◇ハウス おろし生しょうが……………大さじ1

作り方(調理時間10分)

- 【1】牛肉は食べやすい大きさに切る。
- 【2】鍋に【A】を入れて煮立たせ、牛肉を入れて煮汁がほぼなくなるまで炒り煮にする。

レシピ提供 **House**
食でつなぐ、人と笑顔を。



ビーフステーキ トマト&ガーリックソース

材料(4人分)

- ◆仙台牛(ステーキ用)……………4枚
- ◆カゴメアンナママトマト&ガーリック……………1瓶(330g)
- ◆ズッキーニ……………1本
- ◆黄パプリカ……………1個
- ◆オリーブ油……………大さじ2
- ◆塩……………少々
- ◆こしょう……………少々

作り方(調理時間:15分)

- 【1】牛肉は筋を切り、塩・こしょうをふっておく。ズッキーニとパプリカは細切りにする。
- 【2】フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、野菜を炒めて塩・こしょうをし取り出す。
- 【3】残りのオリーブ油を加え、牛肉を両面焼き、取り出しておく。
- 【4】【2】のフライパンに「トマト&ガーリック」を入れ、塩・こしょうで軽く味を整える。

レシピ提供



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/>



9月のおすすめ

なす

夏野菜の代表格ともいえるなす

味が染みやすくクセが少ない、食べ方豊富な食材です。

宮城県各地でこだわりのなすが育てられているので、ぜひ手に取ってみてくださいね！

旨だれやみつき大葉なす



レシピ提供:株式会社Mizkan



材料(4人分)

◆なす……………3本 ◆青じそ……………10枚 ◆ごま油……………適量

【漬け用たれ】

◆ミツカン 味ぽん®……………1/2カップ ◆水……………1/4カップ
◆砂糖……………大さじ1 ◆おろしにんにく……………小さじ1/2
◆おろししょうが……………小さじ1/2 ◆いりごま(白)……………大さじ1
◆ごま油……………大さじ1 ◆ラー油……………適量

作り方(調理時間15分)

- 【1】なすは縦長に1cm幅に切り、青じそは茎の部分をとる。フライパンにごま油を中火で熱して、なすの両面に軽く焼き色をつける。
- 【2】耐熱皿にく漬け用たれの材料をいれ、ラップをふんわりとし、600Wの電子レンジに2分ほどかける。温めた【漬け用たれ】に【1】を入れ、約5分冷蔵庫で冷やす。

なすがやみつきだれに染み込み、ごはんがすすむ一品に！うどんやそうめんにも合います。青じそがアクセントでつつい箸が進みます。

なすのからし酢みそ和え

レシピ提供



材料(4人分)

◆なす……………中2本(160g)

【からし酢みそ】

- ◇ハウス ねりからし……………小さじ1/2～1
- ◇砂糖……………小さじ1
- ◇酢……………小さじ2 ◇みそ……………大さじ1



作り方(調理時間10分)

- 【1】なすはへたを取り、乱切りにし、塩少々(分量外)を振って数分おく。しんなりしたら水洗いし、水気をしぼる。
- 【2】からし酢みその材料を混ぜ合わせる。
- 【3】【1】のなすを【2】であえる。

なすとミートソースの厚切りトースト

レシピ提供



材料(2人分)

◆食パン(4枚切り)……………2枚
◆なす……………2本(150g)
◆たまねぎ……………1/4個(30g)
◆ミートソース缶……………1缶(295g)
◆ミックスチーズ……………40g
◆粉チーズ……………10g
◆オリーブオイル……………大さじ1
◆イタリアンパセリ……………適量



作り方(調理時間:15分)

- 【1】フライパンを強火にかけ、食パンを焼く。両面に焼き色がついたら皿に取り出しておく。もう1枚も同様にして焼く。
- 【2】なすは皮つきのまま1cm幅の輪切りに、たまねぎは皮をむいて5mm幅の薄切りにする。
- 【3】フライパンにオリーブオイルを熱し、【2】を強火で炒める。なすに焼き目がついたらミートソースを入れ、弱火で5分ほど煮込む。
- 【4】火を止めてミックスチーズを加え、軽く混ぜ合わせたものを【1】の上のせて粉チーズを振る。食べやすく葉の部分を切ったイタリアンパセリを飾る。

なすのラザニア

レシピ提供



材料(6人分)

◆なす……………4本
◆オリーブ油……………大さじ6
◆ホワイトソース……………1缶
◆ピザ用チーズ……………60g
【ミートソース】
◇合びき肉……………150g
◇塩……………少々
◇こしょう……………少々
◇サラダ油……………大さじ1
◇カゴメ基本のトマトソース……………1缶
◇カゴメトマトケチャップ……………大さじ1
◇カゴメ醸熟ソースウスター……………500ml ……大さじ1



作り方(調理時間:30分)

- 【1】なすは縦に1cm厚さに切り、オリーブ油を熱したフライパンで両面焼く。
- 【2】【ミートソース】:フライパンに油を熱し、塩、こしょうを振ったひき肉をバラバラになるまで炒める。基本のトマトソース、トマトケチャップ、醸熟ソースウスターを加え煮詰める(約5分)
- 【3】なす、【ミートソース】、ホワイトソースの順に2段に重ね、最後にチーズをかける。
- 【4】トースターでチーズが溶けるまで焼いて完成。(オーブンの場合は200度で10～15分)

茄子とズッキーニのみそ炒め

レシピ提供



材料(4人分)

◆なす……………4本(400g)
◆ズッキーニ/小……………1本(100g)
◆「AJINOMOTO」 サラダ油……………大さじ1
◆青じそのせん切り……………4枚分
◆七味唐がらし/好みで……………少々
【A】
◇水……………50ml
◇みりん……………大さじ1
◇みそ……………大さじ1/2
◇砂糖……………大さじ1/2
◇しょうゆ……………小さじ1/2
◇「ほんだし®」……………小さじ1/2



なすは先に油を表面にからめてから加熱すると、きれいに焼き色がつきます。

作り方(調理時間:10分)

- 【1】なす、ズッキーニはとところ皮をむき、タテ半分に切って1cm幅の斜め切りにして、油でからめておく。
- 【2】フライパンに【1】のなす・ズッキーニを入れて火にかけ、こんがり焼き色がつくように炒める。
- 【3】混ぜ合わせた【A】を加え、水分を飛ばすように炒りつける。水分が半分くらいになるまで煮詰めたら、火を止める。
- 【4】器に盛り、青じそをのせ、好みで七味唐がらしをふる。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



公式Facebook
公式Instagram ▶



宮城旬鮮探訪

検索

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

