

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。



## 12月のおすすめ サバ

宮城のサバは、三陸沖の豊かな海流で脂がのり、身の締まりが抜群です。旬のうまみは力強く、  
焼いてよし、メてよし。海と人が守り継ぐ味として、全国に誇れる自慢の味です。

### 塩サバのサバサンド

塩サバで簡単に作れます♪  
材料(2人分)  
◆バゲット……………長さ20cm/2本  
◆塩サバ……………2枚(280g)  
◆トマト……………1/4個(80g)  
◆リーフレタス……………2枚(80g)  
◆きゅうり……………1/4本(40g)  
◆紫玉ねぎ……………1/4個(40g)  
◆「ピュアセレクト®マヨネーズ」大さじ4

塩さばとマヨネーズの相性抜群！  
作り方(調理時間:15分)  
【1】魚焼きグリルにサバを入れ、両面に焼き目がつくまで焼き、骨を取り除く。  
【2】トマトは1cm幅程度の半月切りにし、種を取り除く。リーフレタスは大きめにちぎる。きゅうりは斜め薄切りにする。紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気を拭く。  
【3】バゲットは横に切り込みを入れて開き、下側に「ピュアセレクト®マヨネーズ」大さじ1をかける。同様にあと1本作る。【1】のさば、【2】の野菜を半量ずつはさみ、上から「ピュアセレクト®マヨネーズ」大さじ1をかける。同様にあと1つ作る。



レシピ提供:味の素株式会社

### 簡単こくうま サバ味噌パスタ

材料(2人分)  
◆リングイネ(普通のパスタでも可)……………160g  
◆赤とうがらし(輪切り)……………1本  
◆黒オリーブ(輪切り)……………6粒  
◆タイム……………8枝  
◆ニンニク(みじん切り)……………2かけ  
◆サバ缶(みそ煮)……………1缶(200g)  
◆オリーブオイル……………適量  
◆黒こしょう……………適量  
◆塩……………適量  
◆イタリアンパセリ……………飾り用



作り方(調理時間:10分)  
【1】赤とうがらし、黒オリーブ、タイム、ニンニクをオリーブオイルで軽く炒める。  
【2】【1】にサバ味噌缶を汁ごと入れ火にかけ、粗くつぶし、黒コショウを加える。  
【3】たっぷりの湯に塩を加えリングイネを茹でる。  
【4】【2】に茹で上がった【3】を絡め、器に盛り付け、イタリアンパセリを飾る。

レシピ提供 KIRIN  
キリンビール株式会社  
「キリンレシビノート」より

### 魚口ネーゼ(ギョロネーゼ)

材料(2~3人分)  
◆サバ缶(みそ煮)……………1缶  
◆カゴメ基本のトマトソース……………1缶  
◆えのきたけ……………1袋  
◆中濃ソース……………大さじ2  
◆おろしにんにく(チューブ入り)……………小さじ1  
◆サラダ油……………大さじ  
◆こねぎ(小口切り)……………30g



作り方(調理時間:10分)※下ごしらえの時間除く  
【1】えのきたけは根本を切り落とし、1cm幅に切る。  
【2】フライパンにサラダ油、おろしにんにくを入れ中火にかけ、【1】のえのきたけを加え焼き色を付ける。香りが出てきたら、中濃ソースを入れ1分程焼く。  
【3】サバ缶を汁ごと入れ、汁気がなくなるまでサバを潰しながら炒める。  
【4】基本のトマトソースを入れて5分程煮込む。火を止め、こねぎを加え混ぜ合わせる。

レシピ提供 KAGOME

### さばのソテー

材料(4人分)  
◆サバ……………半身2枚(250g)  
◆GABAN あらびきブラックペパー……………小さじ2  
◆小麦粉……………適量 ◆塩……………少々  
◆トマト……………1個(150g)  
◆レモン……………1個 ◆バター……………20g



作り方(調理時間20分)  
【1】サバは食べやすい大きさに切って塩を振り、10分程おく。トマトとレモンはくし形に切る。  
【2】サバの水気をふき取り、あらびきブラックペパー、小麦粉の順にまぶす。  
【3】フライパンにバターを熱してさばを入れ、返しながら火が通るまで加熱する。  
【4】皿に、さば、トマト、レモンを形よく盛り、レモンをしぼっていただく。

食でつなく、人と笑顔を。  
レシピ提供 House

### サバ缶で作る！無限ピーマン

材料(4人分)  
◆ピーマン……………5個  
◆サバ缶(水煮)……………1缶(180g)  
◆たまねぎ(みじん切り)……………大さじ3  
◆ミツカン 味ぽん®……………大さじ2  
◆ごま油……………大さじ1  
◆いりごま(白)……………小さじ1  
◆あらびき黒こしょう……………少々



作り方(調理時間10分)  
【1】ピーマンは1cm幅に切る。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。サバ缶は水けをさり、粗めにほぐす。  
【2】【1】とたまねぎ、「味ぽん」、ごま油をざっくりと混ぜ合わせる。  
【3】器に盛り、いりごま、あらびき黒こしょうをかける。

レシピ提供 mizkan

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/>



## 12月のおすすめ しいたけ

香りと旨味に優れ、お吸い物や焼き物、煮物など、日本の食卓には欠かせない食材の「しいたけ」。育て方には原木と菌床の2種類ありますが、原木はしいたけ本来の味・香り・旨味が濃く、菌床しいたけは様々な料理に合わせやすいのが特長です。

### 白菜としいたけのシーフードグラタン

#### 材料(4皿分)

- ◆ハウス マカロニグラタンクックアップ<ホワイトソース4皿分>.....1箱(160g)
- ◆白菜.....1/8株(250g) ◆玉ねぎ.....中1個(200g) ◆しいたけ.....4個(40g)
- ◆シーフードミックス.....200g ◆水.....300ml ◆サラダ油.....大さじ2
- ◆牛乳.....400ml ◆溶けるチーズ.....適宜

#### 作り方(調理時間40分)

- [1] 白菜は1cm幅、玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。シーフードミックスは解凍し、水気を切る。
- [2] 厚手の鍋にサラダ油を熱し、[1]の白菜、玉ねぎを入れ、しんなりするまで、焦がさないように炒める。
- [3] [1]のしいたけ、シーフードミックスを加えてさっと炒めたら、ソースミックス、水、牛乳の順に入れてよく混ぜる。マカロニを加えて、かき混ぜながら中火で煮る。沸騰したら弱火で約3分かき混ぜながら煮る。
- [4] 火を止め、[3]を耐熱性の器に盛り、溶けるチーズをかけ、オーブントースターで7~8分、焦げ目がつくまで焼く。

※ワンポイントメモ：オーブンの場合は200~250℃で10~12分焼いてください。\*オーブントースターでの加熱時間は、機種・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。  
\*焼いている途中で焦げそうな時は、アルミはくをかぶせてください。

レシピ提供



### 包丁要らず!

レシピ提供



#### こねないしいたけの肉詰め

#### 材料(2人分)

- ◆鶏ひき肉(もも肉).....200g
- ◆しいたけ.....6個
- ◆ミツカン  
カンタン酢.....適量(50ml程度)
- ◆サラダ油.....小さじ2



#### 作り方(調理時間15分)

- [1] ひき肉に「カンタン酢」を少量(スプーン1杯程度)入れ、スプーンで混ぜる。しいたけは、軸を引っ張って取る。
- [2] フライパンにサラダ油を中火で熱し、[1]の肉だねを6つに分けながらこんもりのせる。しいたけは、肉だねにかぶせるようにのせて軽く押しつけ、1分ほど焼く。
- [3] 肉がこんがりしたら上下を返し、「カンタン酢」をひと回し入れてふたをし、弱火で5分煮る。ふたを取り強火にし、煮汁をまわしかけながらとろみがついて汁けが少なくなるまで2分ほど煮つめる。

### しいたけと牡蠣のうま味炒め

#### 材料(2人分)

- ◆しいたけ.....1パック(150g)
- ◆にんにく.....1かけ
- ◆片栗粉.....大さじ1
- ◆カキ(むき身).....200g
- ◆ブロッコリー.....1/4個(50g)

- [A]
- ◇「Cook Do®」オイスターソース.....大さじ1
  - ◇酒.....大さじ1
  - ◇水.....小さじ1
  - ◇「丸鶏がらスープ」.....小さじ1/4
  - ◇しょうゆ.....小さじ2
  - ◇「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」.....大さじ2

#### 作り方(調理時間:15分)

- [1] しいたけは石づきを取り、大きい場合は4等分に切る。カキは塩水でふり洗ってぬめりを取り、キッチンペーパーで水気を取り、片栗粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、にんにくはみじん切りにする。
- [2] フライパンにごま油大さじ1を熱し、[1]のカキを入れて両面を焼き、いったん取り出す。
- [3] フライパンにごま油大さじ1を熱し、[1]のしいたけ・ブロッコリーを入れてじっくり炒める。こんがり焼き色がついたら、[1]のにんにくを加えてさらに炒め、[2]のカキを戻し入れ、混ぜ合わせた[A]を加えて炒め合わせ、全体に味をからめる。

レシピ提供



### いろいろきのこのアジアン煮びたし

#### 材料(4人分)

- ◆しいたけ.....3個 ◆しめじ.....1/2パック
  - ◆えのき.....1袋 ◆まいたけ.....1パック
  - ◆エリンギ.....1パック
  - ◆しょうが(千切り)、パクチー(ざく切り).....各適量
- [A]
- ◇だし汁.....500ml ◇ナンプラー.....大さじ2
  - ◇塩.....小さじ1/2 ◇紹興酒.....小さじ2
  - ◇干しえび.....大さじ1

#### 作り方(調理時間:15分)

- [1] きのこ類は石づきを取り、それぞれ適当な大きさに切る。
- [2] 鍋に[A]を煮立てて[1]のきのこを入れ、落としふたをしてきのこがしんなりするまで煮る。
- [3] 器によそい、しょうがとパクチーを乗せる。

※ポイント&アドバイス:お好みで、いただく際にラー油少々をたらしても美味です。

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



### しいたけのしゅうまい

#### ～中華風ピリ辛ソース～

#### 材料(4人分)

- ◆しいたけ.....8個 ◆グリーンピース(缶詰).....12粒
- ◆キャベツ.....3枚

- [A]
- ◇豚ひき肉.....150g
  - ◇片栗粉.....大さじ1
  - ◇酒.....大さじ1
  - ◇塩.....小さじ1/2
  - ◇こしょう.....少々
  - ◇しょうが(絞り汁).....小さじ1/2
  - ◇長ねぎ(みじん切り).....1/2本
- [B]
- ◇ごま油.....大さじ1
  - ◇豆板醤.....小さじ1/2
  - ◇水.....1/2カップ
  - ◇片栗粉.....小さじ1
  - ◇カゴメトマトケチャップ.....1/3カップ

#### 作り方(調理時間:20分)

- [1] しいたけは石づきを取り、キャベツは千切りにする。
- [2] [A]の材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせ2等分にし、しいたけの内側にはりつけ、グリーンピースをのせる。
- [3] お皿にキャベツを敷き、[2]のしいたけのかさを下にして並べ、ラップをしてレンジで約3分(600W)かける。
- [4] フライパンに[B]をよく混ぜて加えひと煮立ちし、とろみがついたらしゅうまいにかける。

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/>

