

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。



1月のおすすめ

タラ

宮城の冬のタラは、産卵を控えて白子やたら子を蓄え、ふっくらとした身を持つのが魅力です。鍋やフライ、白子料理まで幅広く楽しめるほか、練り物の原料にも使用されています。

タンドリーたら(タンドリー風たら)

材料(4人分)

- ◆生タラ……………4切れ(400g)
- [A]
- ◇プレーンヨーグルト(無糖)……………大さじ4
- ◇ハウス カレーパウダー<顆粒>……………大さじ4
- ◇GABAN レッドペパー<パウダー>……………小さじ1/2
- ◇GABAN パプリカ<パウダー>……………小さじ1
- ◇塩……………少々

作り方(調理時間15分)

- [1]生タラは1切れを3～4等分に切る。
- [2][A]をよく混ぜ、[1]を約30分漬けておく。
- [3]オーブントースターの受け皿にオープンシートを敷いて[2]を並べ、約10分加熱する(焦げるようならば途中でアルミはくをかける)。

注意事項

- *たらを漬ける時間は調理時間を含みません。
- *オーブントースター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。



食でつなぐ、人と笑顔を。

レシピ提供



たらとおもちの鍋

レシピ提供 mizkan

材料(4人分)

- ◆タラ……………4切れ
- ◆もち……………4個
- ◆白菜……………1/4個
- ◆長ねぎ……………2本
- ◆水菜……………1/2袋
- ◆しいたけ……………4個
- ◆にんじん……………少々
- ◆昆布(5cm角)……………1枚
- ◆ミツカン 味ぽん®……………適量



作り方(調理時間20分)

- [1]白菜、水菜は食べやすい大きさに切り、長ねぎは斜め切りにする。にんじんは花形に切る。
- [2]もちはお好みで両面に焼き目をつける。タラは一口大に切る。
- [3]鍋に昆布と水を入れて火にかけ、沸騰直前に取り出す。
- [4][1]、[2]、しいたけを入れて煮る。「味ぽん」につける。

白身魚のきのこソース

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

材料(2人分)

- ◆タラ……………2切れ
- ◆小麦粉……………適量
- ◆しめじ……………1/2株
- ◆玉ねぎ……………1/4個
- ◆粉チーズ……………大さじ1
- ◆塩・こしょう……………少々
- ◆油……………小さじ1
- ◆塩・こしょう……………少々
- ◆バター……………1cm角
- ◆えのきたけ……………1/2株
- ◆生クリーム……………1/2カップ
- ◆粒マスタード……………小さじ1
- ◆パセリのみじん切り……………適量



作り方(調理時間:30分)

- [1]タラは塩・こしょうしてから小麦粉を薄くつける。
- [2]しめじは石づきを取って小分けにし、えのきたけは根元を落として食べやすい長さに切り分け、玉ねぎは薄切りにしておく。
- [3]フライパンにバターを熱して[1]を入れ、焼き色がついたら裏返して蓋をし、蒸し焼きにする。
- [4][3]をお皿に取り出してフライパンに油小さじ1を追加し、[2]で用意した材料を加えてきのこ類がしんなりするまで炒め合わせる。
- [5]生クリーム、粒マスタード、粉チーズを加えて煮詰め、塩・こしょうで味を調える。
- [6]ソテーした魚に[5]をかけ、パセリのみじん切りを散らしてできあがり。

たらとブロッコリーのカレーマヨソテー

Eat Well, Live Well.

材料(2人分)

- ◆タラ……………2切れ(200g)
- ◆「瀬戸のほんじお®」……………少々
- ◆こしょう……………少々
- ◆米粉/または薄力粉……………大さじ1
- ◆ブロッコリー……………1/2個(100g)
- [A]
- ◇おろしにんにく……………1/2かけ分
- ◇「ピュアセレクト® マヨネーズ」……………大さじ2
- ◇カレー粉……………小さじ1/2
- ◇「瀬戸のほんじお®」……………少々
- ◇砂糖……………少々
- ◆FAJINOMOTO オリーブオイル……………大さじ2



レシピ提供



和食でおなじみのたらを
洋風に! 白ワインにぴったり!

作り方(調理時間10分)

- [1]タラは骨を取ってひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつけ、米粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分ける。
- [2]フライパンにオリーブオイルを熱し、[1]のブロッコリーを入れて中弱火で火が通るまで炒める。
[1]のタラを加えて表面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- [3][A]を加えて全体がなじむように混ぜ、たらに火が通るまで加熱する。

たらの魚ピザ

レシピ提供 KAGOME

材料(2人分)

- ◆生タラ……………2切れ
- ◆塩・こしょう……………各少々
- ◆小麦粉……………適宜
- ◆カゴメ完熟トマトのピザソース……………大さじ3
- ◆ピザ用チーズ……………40g
- ◆オリーブ油……………大さじ1/2

作り方(調理時間:10分)

- [1]生タラは両面に塩、こしょうを振り、軽く小麦粉をはたきつけ、フライパンにオリーブ油を熱し、両面に焼き色を付ける。
- [2][1]にピザソースを塗り、チーズをのせ、蓋をして3～5分蒸し焼きにする。魚に火が通り、チーズが溶けたら完成!



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://shunshentanbou.pref.miyagi.jp/know/>



1月のおすすめ

大豆

宮城県は大豆の生産量全国2位！味噌や醤油をはじめ、豆腐や納豆など、おいしい大豆加工品がたくさんあります。大豆は品種によって粒の大きさや香りなどの特徴が異なるので、家庭で作る際はぜひ調べてみてくださいね。

大豆を洋風に活用したアイデア料理 大豆とベーコンのディップ



材料(2人分)

- ◆大豆の水煮・・・約100g
- ◆じゃがいも(男爵)・・・1個
- ◆たかの爪・・・1本
- ◆ソース・・・小さじ2
- ◆厚切りベーコン・・・約100g
- ◆水・・・2カップ
- ◆ケチャップ・・・大さじ2
- ◆塩・・・ひとつまみ

作り方(調理時間:30分)

- 【1】じゃがいもは皮をむいて小さく切り分け、ベーコンは大豆の大きさに合わせて、さいの目(四角形)に切る。
- 【2】鍋に大豆と【1】、水、たかの爪、塩を入れて煮立て、煮汁が半分になったら、たかの爪を取り出し、ケチャップとソースを加える。
- 【3】さらに煮詰めていき、じゃがいもがどろどろのペースト状になったらできあがり。

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



※ディップとしてパンやクラッカーに塗っていただくほか、レタスやサラダ菜で包んで食べてもよいでしょう。

油揚げの納豆ピザ

材料(2人分)

- ◆油揚げ・・・2枚(80g)
- ◆納豆・・・1パック(45g)
- ◆釜揚げしらす・・・30g
- ◆長ねぎ・・・1/4本(25g)
- ◆溶けるチーズ・・・50g
- ◆ハウスねりからし<大容量>・・・適量

作り方(調理時間10分)

- 【1】油揚げの余分な油をキッチンペーパーでふき取る。長ねぎは小口切りにする。
- 【2】クッキングシートに【1】の油揚げをのせ、粘りが出るまで混ぜた(添付のたれを加えて)納豆を広げ、しらす、長ねぎをちらす。
- 【3】溶けるチーズ、ねりからしをかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



食でつなぐ、人と笑顔を。

レシピ提供 **Aouse**

甘辛味噌豆腐

材料(2人分)

- ◆木綿豆腐・・・300g
- ◆片栗粉・・・大さじ3
- ◆白いりごま・・・適量
- ◆一味とうがらし・・・適宜

【A】

- ◇ミツカン追いがつお®つゆ 2倍・・・大さじ2
- ◇合わせみそ・・・大さじ1
- ◇料理酒・・・大さじ1
- ◇みりん・・・大さじ1
- ◇砂糖・・・大さじ1と1/2
- ◇サラダ油・・・大さじ1

作り方(調理時間15分以内)

- 【1】豆腐の厚さを半分にした後、6等分にする。ペーパータオルで包み、耐熱の電子レンジ(500W)で約2分加熱する。粗熱が取れたら、片栗粉をまぶす。
- 【2】中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、【1】をカリッと焼く。
- 【3】【2】によく混ぜた【A】を回し入れ、全体に煮絡める。後半は強火にし、汁気をとばし、たれを煮詰める。器に盛り、いりごまを散らす。お好みで、一味とうがらしをかける。



レシピ提供 **mizkan**

きつね豆腐

材料(4人分)

- ◆木綿豆腐・・・1丁(350g)
- ◆油揚げ・・・1枚(70g)
- ◆卵・・・3個
- ◆小ねぎの小口切り・・・2本分
- ◆七味唐がらし/好みで・・・少々

【A】

- ◇水・・・2カップ
- ◇みりん・・・大さじ2
- ◇しょうゆ・・・大さじ2
- ◇「ほんだし®」・・・小さじ1

作り方(調理時間10分)

- 【1】豆腐は1.5cm角に切る。油揚げは短冊切りにする。卵は溶きほぐす。
- 【2】鍋に【A】を入れて火にかけ、煮立ったら、【1】の豆腐・油揚げを加えて2～3分煮る。
- 【3】【1】の溶き卵を流し入れ、フタをして1～2分加熱する。
- 【4】器に盛り、小ねぎをのせ、好みで七味唐がらしをかける。



レシピ提供

Eat Well, Live Well.



※手軽な食材で短時間・簡単調理！

～ピリ辛韓国風～ トマトの豆腐チゲ鍋

材料(2～3人分)

- ◆絹ごし豆腐・・・1～2丁 【調味料】
- ◆にら・・・1/2束 ◇カゴメ基本のトマトソース
- ◆いか・・・中1杯 ◇水・・・1カップ
- ◆酒・・・大さじ1 ◇中華だし・・・1g
- ◆ごま油・・・大さじ1 ◇コチュジャン・・・小さじ2
- ◆にんにく(みじん切り)・・・小さじ1 ◇みそ・・・小さじ2
- ◆豚バラ肉(薄切り)・・・150g ◇しょうゆ・・・大さじ1
- ◆にんじん・・・1/2本
- ◆玉ねぎ・・・1/2個

作り方(調理時間:15分)

- 【1】豆腐は8等分、にらは5cm幅、にんじんは薄切り、玉ねぎはくし切りにする。豚バラ肉は3等分、いかは内臓を取抜いて輪切りにし、酒をまがしておく。
- 【2】鍋にごま油、にんにくを入れ弱火で炒め、香りが立ったり豚バラ肉を加えて炒める。にんじん、玉ねぎを加えさっと炒め【調味料】を加えて煮る。
- 【3】【1】の豆腐、いか、にらの順に加え沸騰したら出来上がり。
※煮詰まるようであればお水を加えて調整下さい。



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/>

