

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。

3月のおすすめ しもふりレッド(豚肉)

【宮城県が8年の歳月をかけて改良した「しもふりレッド」】

しもふりレッドは、宮城県畜産試験場が、産肉性に優れたデュロック種を7世代かけて改良した品種「しもふりレッド」を利用して生産された豚肉です。

名前のとおり赤い毛色をしています。

しもふりレッドは宮城県内の養豚農家で生産されておりますが、年間出荷頭数が1,500頭程度と、生産量が少なくほとんどが県内で消費される豚肉です。



おすすめ食材 Recipe

しもふりレッドのトンテキ



レシピ提供: 味の素株式会社



【しもふりレッドの味わい】

○霜降りでやわらかい

肉質は、通常の豚よりもロース内に霜降りが多く、食感が柔らかでしまりが良く、加熱したときには肉汁があふれだします。



○オレイン酸が多く含まれる

さっぱりとした脂肪にはオレイン酸*が多く含まれ、舌触りが良く味わい深い豚肉です。

*オレイン酸 … オリーブ油、キャノーラ油に多く含まれている不飽和脂肪酸で、融点が低いので、オレイン酸が増える수록ちどけが良く、香りや風味などおいしさが高まります。

【おいしい食べ方】

脂の甘みが強く柔らかいので、しゃぶしゃぶや鍋など、スープと一緒に食べる料理がおすすめです！

水分量と保水力が高いため、高温で揚げてもしっかりうまみとジューシーさを保ちます。冷めても柔らかくおいしく食べられます。

材料(2人分)

- ◆しもふりレッド/豚ロースとんかつ用肉 ……2枚(240g)
- ◆「瀬戸のほんじお®」 ……少々
- ◆こしょう ……少々
- ◆薄力粉 ……大さじ2
- <A>
 - ◇しょうがのすりおろし ……少々
 - ◇んにくのすりおろし ……少々
 - ◇ウスターソース ……大さじ1
 - ◇みりん ……大さじ1
 - ◇水 ……大さじ1
 - ◇酒 ……大さじ1
 - ◇はちみつ ……小さじ1
 - ◇トマトケチャップ ……小さじ1
 - ◇砂糖 ……小さじ1
 - ◇「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ ……小さじ1/3
- ◆「AJINOMOTO サラダ油」…大さじ1
- ◆キャベツのせん切り ……2枚分(100g)
- ◆クレソン ……1本(30g)

作り方(調理時間:15分)

- 【1】豚肉は赤身の部分にグローブ状になるように切り込みを入れて、肉たたきなどで軽くたたき、塩・こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶす。
- 【2】フライパンに油を熱し、【1】の豚肉を入れて焼く。表面がこんがりとし、色づいてきたら裏返し、火が通るまで焼く。混ぜ合わせた<A>を加えて煮立たせ、ソースにとろみがついたら火を止める。
- 【3】皿に【2】の豚肉を盛り、【2】のソースをかけ、キャベツ、クレソンを添える。

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/>



3月のおすすめ シラウオ

【春を告げる美しい姿】

シラウオは「春を告げる魚」として知られ、漢字では「白魚」と書きます。透き通るようなその姿は春の陽光に映え、早春の宮城県沿岸を彩る代表的な魚です。

県内では主に亶理町の鳥の海や、石巻市の北上川河口域などで漁獲され、産卵期にあたる2月下旬から4月頃にかけて漁の最盛期を迎えます。

この時期のシラウオは卵を持つものも多く、春の味覚として親しまれています。



【上品な甘みとふっくらした食感】

生きていたときは体が透き通っていますが、加熱すると雪のように真っ白になるのが特徴です。新鮮なシラウオは、天ぷらやかき揚げ、卵とじ、お吸い物など、どんな料理にもよく合います。

加熱するとふっくらと柔らかい食感になり、やさしい甘みが広がります。骨も柔らかく丸ごと食べられるため、カルシウムを効率よく摂取できる体にうれしい食材です。

【食材一口メモ】

購入する際は、体が透明で濁りがなく、目が黒くはっきりしているものを選びましょう。釜揚げ(ボイル)されたものは、ふっくらとして形が崩れていないものが良品です。

シラウオは鮮度が落ちやすいため、購入後はできるだけ早めに調理して、この時期ならではの繊細な味わいをお楽しみください。

【この季節だけの宮城の味覚を！】

厳しい冬を越え、春の訪れとともにやってくる宮城県のシラウオ。この季節にしか味わえない旬の味覚を、ぜひご家庭の食卓でご堪能ください。



おすすめ食材 Recipe

春キャベツとしらうおのおひたし



レシピ提供:株式会社Mizkan mizkan

材料(2人分)

- ◆春キャベツ……………2枚
- ◆生しらうお……………70~80g
- ◆ミツカン 追いがつお®つゆ2倍 ……大さじ1

作り方(調理時間10分)

- [1]春キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、かたいところは取り除く。たっぷりの湯に塩(分量外)を入れ、サッとゆでてとりだし粗熱を取る。同じ鍋でしらうおを茹でて色が白く変わったらザルにとる。
- [2]器にキャベツを盛り、しらうおを散らす。最後に「追いがつお®つゆ2倍」をかける。

※春キャベツはさっとゆでただけで目にも鮮やかな黄緑色になります。サッとゆでたしらうおをのせてめんつゆをかけるだけで美味しい旬の味わいです。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！

<発行>
Miyagi-Kirinプロジェクト(キリンビール株式会社 ハウス食品株式会社 味の素株式会社 カゴメ株式会社 株式会社Mizkan 宮城県)
<お問い合わせ>
宮城県農政部食産業振興課 TEL:022-211-2814 FAX:022-211-2819 E-mail:s-kikaku@pref.miyagi.lg.jp



公式Facebook
公式Instagram ▶



宮城旬鮮探訪

検索

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

