食材王国みやぎ通信 2023年 2月号

Miyagi-Kirinプロジェクト 今月のおすすめ食材
～ レシピ集 ～

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♪
宮城県産食材を使って地産地消を推進しましょう！

KIRIN 食でつなぐ、人と笑顔を。 House Eat Well, Live Well. AJINOMOTO 自然を、おいしく、楽しく。 KAGOME mizkan やがて、いのちに変わるもの。

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。

2月のおすすめ いちご

宮城県は東北一のいちごの産地です。宮城県のオリジナル品種「もういっこ」は大粒で食べごたえがあり、すっきりとした爽やかな甘さが魅力です。同じくオリジナル品種「にこにこベリー」はケーキなどのスイーツに使うと、切り口の赤色が鮮やかでよく映えます。

～旬のいちごをたっぷり～

いちごのフルーチェパフェ

レシピ提供：ハウス食品株式会社 食でつなぐ、人と笑顔を。 House

材料（4人分）
◆いちご……20粒（300g）
◆生クリーム……200ml
◆砂糖……15g
◆「ハウスフルーチェ＜いちご＞」…1袋（200g）
◆牛乳……200ml
◆粉糖……適量

作り方（調理時間：20分）
①いちごは縦半分に切る。
　ボウルに生クリームと砂糖を入れ、軽く角が立つまで泡立てる。
②別のボウルにフルーチェを入れ、冷えた牛乳を加えてスプーンでとろりとするまで大きく混ぜる。
③グラスの1／3程度までフルーチェを入れ、その上にいちごを切り口がグラスに沿うように並べる。
　さらに生クリーム、フルーチェの順にグラスのふちギリギリまで入れていく。
④最後に中央にこんもり生クリームをのせ、今度は切り口が内側を向くようにいちごをのせ、最後に粉糖を振る。

ストロベリーティー

レシピ提供 KIRIN

材料（1人分）
◆「キリン午後の紅茶ストレートティー」…120ml
◆いちご……2個
◆シュガーシロップ…20ml（お好みで）
◆氷……適量

「キリン 午後の紅茶」でつくろう！みずみずしい旬の「いちご」を使ったアレンジティーです。

作り方（調理時間：5分）
①グラスにいちご1個を入れて軽くつぶす。
②氷を加え、「キリン 午後の紅茶 ストレートティー」を注いでよく混ぜます。
③残りのいちごは半分に切り、②の上に浮かべます。

- いちごの果肉は、たくさんトッピングしてもおいしいです。
- お好みでシロップを加えてください。

いちごのババロア

レシピ提供 AJINOMOTO

材料（4人分）
◆いちご……150g
◆牛乳……1カップ
◆粉ゼラチン……5g
◆A（卵黄：1個分、「パルスイート®カロリーゼロ」（液体タイプ）：大さじ1）
◆生クリーム……1/4カップ
◆ミントの葉……適量

作り方（調理時間：20分）
①いちごはヘタをとり、タテに4等分に切る。
②鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰直前に火を止めてゼラチンを振り入れて溶かす。
③ボウルにAを入れよく混ぜ、氷水で冷やしながら②の牛乳を混ぜながら少しずつ加え、とろみをつけていく。
④七分立てした生クリームを③に加えて混ぜ合わせる。
⑤①のいちごの半量を④に加えて混ぜ、グラスに入れて冷やし固める。（時間外）
⑥ババロアが固まったら、残りのいちごをのせ、ミントを添える。

春野菜といちごのサラダ ～カラフル野菜生活ドレッシング～

レシピ提供 自然を、おいしく、楽しく。 KAGOME

材料（4人分）
◆「カゴメキッズチェリー」（ミニトマト）……1パック
◆アボカド……1個　◆新玉ねぎ……1/2個
◆レタス…… 1/4個　◆菜の花……4本
◆いちご……中12個
◆A（「カゴメ野菜生活100オリジナル」：45ml、玉ねぎ（すりおろし）：大さじ2、酢：大さじ2、オリーブ油：大さじ2、塩：小さじ1/2、黒胡椒：少々）

作り方（調理時間：10分）
①①トマト、いちごは半分に切る。アボカドは皮と種を除き2㎝角に切る。
　新玉ねぎはスライス、レタスは食べやすくちぎる。
②菜の花はさっと茹で水けをよく切り、4㎝長さに切る。
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皿に①②を盛りつけ、③のドレッシングをかけて完成。

～ すっきりさわやか！～ いちごのフルーツビネガーウォーター

レシピ提供 mizkan

材料（4人分）
◆いちご……4粒
◆ブルーベリー……20粒
◆レモン輪切り……4枚
◆ミント……適宜
◆「ミツカンリンゴ酢」……大さじ2
◆はちみつ……大さじ2
◆水……450ml

作り方（調理時間：15分）
①リンゴ酢、はちみつ、水を容器に入れて、よく溶かす。
②いちごはヘタを取って半分に切る。レモンは2mm程度の輪切りにする。
③②とブルーベリー、お好みでミントを①に入れて、3～4時間冷蔵庫で漬ける。

- そのままお飲みください。
- ミントを入れていただくとよりさっぱりと召し上がれます。

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▸

食材王国みやぎ FOOD KINGDOM MIYAGI

宮城旬鮮探訪 検索
https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/know/

食材王国みやぎ通信 2023年 2月号

Miyagi-Kirinプロジェクト 今月のおすすめ食材
～ レシピ集 ～

2月のおすすめ メカジキ

宮城県はメカジキの漁獲量が日本一です。特に冬に水揚げされる「冬メカ」は脂の乗りが良く、刺身でいただくと極上の旨みを堪能できます。火を通してもとても美味しく、バター焼きや煮つけなどもおすすめです。「ハーモニカ」「カマ」など、部位ごとに違った美味しさを楽しめるのも魅力です。

メカジキのステーキ ～おろし玉ねぎソース～

レシピ提供：味の素株式会社

材料（2人分）
◆メカジキ…… 2切れ
◆A（塩：少々、こしょう：少々）
◆玉ねぎ……1/4個
◆B（すり白ごま：小さじ1、しょうゆ：大さじ2、水：大さじ2、砂糖：大さじ1、酒：大さじ1、「お塩控えめの・ほんだし®」：小さじ1/2、「AJINOMOTO® オリーブオイル」：小さじ1）

作り方（調理時間：5分以内）
①メカジキはAで下味をつける。
②玉ねぎはすりおろし、Bと合わせる。
③フライパンにオリーブオイルを熱し、①のメカジキを入れ、両面に焼き色をつけて火を通す。②を入れて煮立たせる。
④皿に盛り、ソースをかける。

お好みのサラダ用の野菜を添えてお召し上がりください。

メカジキのカレーパン粉焼き

レシピ提供 食でつなぐ、人と笑顔を。 ハウス

材料（2人分）
◆メカジキ（切り身）……2切れ（200g）
◆「ハウス味付カレーパウダーバーモントカレー味」……大さじ1
◆卵（溶き卵）……1個
◆パン粉……大さじ4
◆サラダ油……大さじ4

作り方（調理時間15分）
①メカジキは表面の水気をキッチンペーパーなどでふき取り、両面にカレーパウダーを振り、なじませる。
②①に、溶き卵、パン粉の順につけ、軽くおさえる。
③フライパンにサラダ油を熱し、②に火が通り両面焼き色がつくまで揚げ焼きにする。

ケチャうま！ヤンニョムメカジキ ～韓国風甘辛メカジキ～

レシピ提供 自然を、おいしく、楽しく。 KAGOME

材料（3人分）
◆メカジキ……350g
◆塩、こしょう……少々
◆片栗粉……小さじ2
◆サラダ油……大さじ1
◆レタス……適宜
◆＜合わせだれ＞
◇「カゴメトマトケチャップ」……大さじ2
◇コチュジャン……大さじ2
◇にんにく（すりおろし）……少々

作り方（調理時間：20分）
①メカジキは一口大にカットし、塩・こしょう・片栗粉と絡める。
②フライパンに、サラダ油を熱し、①を加え、両面こんがりするまで中火でよく焼く。（油が跳ねるので、フライパンより小さい鍋の蓋などで押し蓋にして焼くとよい。）
③合わせだれを混ぜ合わせ、②に加え、全体を炒めあわせる。

～塩分ひかえめ！～ メカジキの甘酢照り焼き

レシピ提供 mizkan

材料（2人分）
◆メカジキ（切り身）……2切れ（160g）
◆「ミツカン カンタン酢TM」……大さじ2
◆サラダ油…… 小さじ2

作り方（調理時間：15分）
①フライパンにサラダ油を熱し、メカジキの両面を焦げ目がつくまで中火で焼く。
②①に「カンタン酢」を回しかけ、汁けがなくなりとろみがつくまでしっかり焼きからめる。

煮詰めの際、最後の方は焦げやすくなるため、きつね色に色づいてきたら弱火で仕上げます。

【店頭で選ぶポイント】

切り身は、透明感のある淡いピンク色でつやと張りがあることが新鮮な証。
血合いが付いている物は、
赤く鮮やかな物を選んでください。

みやぎ・気仙沼 メカジキ

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：022-211-2813 FAX：022-211-2819 E-mail：s-brand@pref.miyagi.lg.jp

◂公式Facebook
公式Instagram▸

食材王国みやぎ FOOD KINGDOM MIYAGI

宮城旬鮮探訪 検索
https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/know/