

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。



©宮城県・旭プロダクション

食でつなぐ、人と笑顔を。 Eat Well. Live Well.



## 12月のおすすめ せり

宮城県はせりの生産量が全国1位で、江戸時代から栽培される伝統野菜です。冬に根ごと収穫される冬せりは、豊かな香りとシャキシャキの歯ごたえが特長です。購入する際は、緑色があざやかで、しおれがなくシャキッとしているものを選びましょう。



### せりとトマトのマリネ スモークサーモンのせ

レシピ提供: カゴメ株式会社



#### 材料(6人分)

- ◆A(「カゴメ濃厚リコピントマトケチャップ」:大さじ6、オリーブ油:大さじ3、レモン汁:大さじ2、塩:3g)
- ◆せり……………1束 ◆「カゴメ 高リコピントマト」…3個 ◆玉ねぎ…1/4個
- ◆スモークサーモン…18切れ

#### 作り方(調理時間:10分)※漬け込み時間を除く

- ①Aはすべて合わせて混ぜておく。
- ②せりは4センチ程度、トマトは2センチの角切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ③②の具材をすべて、①に入れて、冷蔵庫で15分以上浸す。
- ④スモークサーモンをお皿に並べて、その上に③のマリネを乗せる。

豚しゃぶやサラダチキン等にかけて、アレンジしてお召上がりください。

### せりとかにの卵とじ鍋

レシピ提供 KIRIN

#### 材料(2人分)

- ◆かにかま…80~100g ◆しめじ…1/2袋
- ◆せり…1/2束(60~80g) ◆バター…15g
- ◆溶き卵…3個 ◆のり…少々
- ◆しょうゆ…少々 ◆白すりごま…少々
- ◆A(だし:3カップと1/2、薄口しょうゆ:大さじ2、酒:大さじ1、塩:少々)



#### 作り方(調理時間:20分)

- ①かにかまは食べやすい大きさにさく。せりは水洗いし、ひげ根の部分1cmほど残して切り落とし、3~4cm幅にカットする。しめじは石づきを切り落とし、ほくす。
- ②温めたフライパンにバターを入れ、かにかまを入れる。軽く焦げ目がついてきたらしょうゆを入れ、火を止める。
- ③鍋にAを入れ、ふつふつとするまで火にかける。②のかにかま、①のしめじを加え、約3分、弱火~中火で煮る。
- ④①のせりを加えて強火にし、沸騰してきたら溶き卵2/3の量をまわし入れ、約5秒経ったら残り1/3を加える。すぐに蓋をして火を止める。器に移し、のり、白すりごまを添える。

しゃきしゃき歯ごたえが美味しい!

### せりの極みだしスープしゃぶしゃぶ

レシピ提供 mizkan

#### 材料(4人分)

- ◆豚しゃぶ肉……………300g
- ◆せり……………2束
- ◆長ねぎ……………1.5本
- ◆水菜……………1袋
- ◆水……………900ml
- ◆ミツカンスープも味うしゃぶしゃぶ極みだし…3袋



#### 作り方(調理時間15分以内)

- ①せりは根をよく洗い(きれいなタワシや歯ブラシ等を使うと便利です)5cmほどに切る。長ねぎは斜め切りにする。水菜は5cmほどに切る。下ごしらえした材料を皿に盛る。
- ②鍋に「スープも味うしゃぶしゃぶ」、水を入れて火にかける。
- ③②にせりの根の部分を先に加え、火が通ったら他の材料を少しずつ加えて豚肉をしゃぶしゃぶする。

豚肉と野菜をスープと一緒に召上がりください。

鍋つゆが濃いときは適宜お湯を足してください。

### せりのクリームシチュー

レシピ提供 House



#### 材料(5皿分)

- ◆ハウス北海道シチュー<クリーム>…1/2箱(90g)
- ◆鶏肉(もも)……………250g
- ◆玉ねぎ……………大1個(300g)
- ◆じゃがいも……………中2個(300g)
- ◆にんじん……………中1/2本(100g)
- ◆せり……………1/2束(90g)
- ◆サラダ油……………大さじ2
- ◆水……………700ml
- ◆牛乳……………100ml



#### 作り方(調理時間:40分)

- ①せりは3cm長さに切る。
- ②厚手のなべにサラダ油を熱し、一口大に切った鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを炒める。
- ③水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火~中火で約15煮込む。
- ④いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かす。再び弱火でとろみがつくまで約5分煮込む。
- ⑤牛乳とせりを入れ、さらに約5分煮込む。

### せり香る!かきご飯

レシピ提供 Ajinomoto



#### 材料(4人分)

- ◆米……………2合
- ◆かき(むき身)……………100g
- ◆酒……………1/4カップ
- ◆A(うす口しょうゆ:大さじ2、みりん:大さじ2「お塩控えめ・ほんだし®」:小さじ2水+かきの煮汁:360ml)
- ◆せり……………1/4束



#### 作り方(調理時間:45分※時間を除く)

- ①米は洗って30分位(時間外)吸水させ、ザルにあげる。かきは塩水でふり洗いする。
- ②鍋に①のかきと酒を入れ、フタをして火にかけ、かきの身がふくらむ位まで煮る。かきと煮汁を分けておく。
- ③土鍋に①の米、Aを入れてよく混ぜ、フタをして強火にかける。吹きこぼれるまで強火で7分、少し弱めて中火10~15分炊き、火を止めて10分蒸らす。
- ④炊き上がったら、②のかきをのせ蒸らす。仕上げにせり2cm幅に切ったせりをのせる。

炊飯器でもおいしく仕上がります。その場合は、炊飯器のメモリで水加減を調整してください。

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

県内では大和町や栗原市など各地で生産が行われる身近な山の幸です。肉厚で噛むほどにあふれる旨みと香りが魅力の原木しいたけと、比較的淡泊な味わいで様々な料理に合わせやすい菌床しいたけの、2通りの栽培方法があります。肉厚で表面に傷がなく傘があまり開いていないものが良品です。



#### 甘辛味で！ しいたけ肉詰め



#### 材料(2人分)

- ◆しいたけ……………8個
- ◆小麦粉……………大さじ1/2
- ◆豚ひき肉……………160g
- ◆塩・こしょう……………少々
- ◆サラダ油……………大さじ1/2
- ◆水……………大さじ2
- ◆調味料
- ◇ミツカン味ぼん®……………大さじ1と1/2
- ◇トマトケチャップ……………大さじ1と1/2
- ◇おろしにんにく……………小さじ1/2

#### 作り方(調理時間:20分)

- ①しいたけは軸を取り、かさに3本程度切り目を入れ、全体に小麦粉をまぶす。軸はみじん切りにする。
- ②ひき肉に、しいたけの軸、塩・こしょうを加え混ぜて8等分にする。
- ③しいたけに、②の肉だねを隙間のないように詰める。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を肉の面を下にして焼く。上下を返し、水を加えて、ふたをして2分焼いたら調味料を回し入れ、汁けがなくなるまで炒めからめる。

※ 「味ぼん」:ケチャップ=1:1です！肉だねは、ひき肉と塩・こしょう、しいたけの軸で簡単に、しいたけを無駄なく活用できます。お弁当にも重宝です。

レシピ提供:株式会社Mizkan

#### しいたけクリームフォンデュ

レシピ提供

#### 材料(2~3人分)

- ◆しいたけ&お好みのきのこ類(舞茸、エリンギなど)……………各2~4個
- ◆ピザ用チーズ……………200g
- ◆白ワイン……………大さじ2
- ◆黒コショウ……………適量
- ◆バゲットスライス……………3~4枚
- ◆A(クミンシード:小さじ1、タイム:3枝、生クリーム:60ml、アンチョビ(みじん切り):3枚)



#### 作り方(調理時間:25分)

- ①鍋に白ワイン、チーズを入れ中火にかけ、スプーンでかき混ぜ、チーズが溶けてきたら弱火にして、さらに溶かす。
- ②きのこ類は2等分にカットし1に加え、Aを加え弱火で混ぜながらきのこ類をしんなりさせ、黒コショウを振る。
- ③バゲットスライスはトーストし、添える。

※ 途中で火を止めるとダマになりやすいので注意してください。

#### 肉巻きしいたけのフライ

レシピ提供

#### 材料(2人分)

- ◆豚バラ薄切り肉……………4枚
- ◆しいたけ……………4枚
- ◆プロセスチーズ……………20g
- ◆小麦粉……………小さじ2
- ◆「ピュアセレクト® マヨネーズ」……………大さじ1
- ◆パン粉……………大さじ4
- ◆「AJINOMOTO® サラダ油」……………小さじ2
- ◆A(「ピュアセレクト® マヨネーズ」:小さじ1、トマトケチャップ:小さじ1)
- ◆クレソン……………2本



#### 作り方(調理時間:25分)

- ①しいたけは軸をとる。プロセスチーズは4等分に切る。オーブンは230℃に予熱しておく。
- ②豚肉で①のしいたけ・プロセスチーズを巻く。
- ③小麦粉をまぶし、全体にマヨネーズをぬり、パン粉をつける。
- ④オーブンシートの上に③をのせて油を全体に振りかけて、230度のオーブンでこんがり色がつくまで約10分焼く。

※ オーブンで焼く代わりに、揚げ(180℃)でも良い。

#### めかじきとしいたけの わさびしょう油炒め

レシピ提供

#### 材料(2人分)

- ◆めかじき……………2切れ(250g)
- ◆塩……………少々
- ◆ハウスコショウ……………少々
- ◆長ねぎ……………1本(100g)
- ◆しいたけ……………2枚(20g)
- ◆サラダ油……………小さじ2
- ◆しょう油……………小さじ1
- ◆ハウスおろし生わさび……………小さじ1/2



#### 作り方(調理時間10分)

- ①めかじきは大きめの一口大に切り、塩、コショウをする。
- ②長ねぎは斜め切りにする。しいたけは石づきを取り、細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱して、めかじきと長ねぎ、しいたけを炒める。しょう油とわさびを混ぜたものを最後に加える。

#### しいたけの肉詰め チーズパン粉焼き

レシピ提供

#### 材料(2人分)

- ◆しいたけ……………6個
- ◆薄力粉……………小さじ2
- ◆合いびき肉……………150g
- ◆塩、こしょう……………少々
- ◆玉ねぎ……………1/4個
- ◆サラダ油……………大さじ1/2
- ◆A(パン粉:1/4カップ、おろしにんにく(チューブ入り):小さじ1/2、粉チーズ:大さじ1、パセリ(乾燥):小さじ1~お好み、オリーブ油:大さじ1/2)
- ◆「カゴメトマトケチャップ」……………大さじ3



#### 作り方(調理時間20分)

- ①しいたけは、固い軸の根本部分を切りおとし、軸とかさを切り分け、軸はみじん切りにする。かさは内側に薄力粉をまぶす。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、レンジで600W1分加熱する。
- ③ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ④みじん切にしたしいたけの軸、②、塩コショウした合挽き肉を混ぜ合わせる。
- ⑤④を6等分し、しいたけの内側に形を整えながら乗せていく。
- ⑥フライパンで⑤を入れて、中火で焼き色がつくまで炒める。
- ⑦⑥を取り出したフライパンに、サラダ油を入れ、⑤のお肉部分を下にして中火で焼く。焼き色がついたら、ひっくり返し、蓋をして弱火で5分程度蒸焼にする。
- ⑧⑦を皿に盛り、チーズパン粉、トマトケチャップをかける。

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>  
宮城県農政庁食産業振興課 TEL:022-211-2813 FAX:022-211-2819 E-mail:s-brand@pref.miyagi.lg.jp



公式Facebook  
公式Instagram ▶



宮城旬鮮探訪

検索

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

