

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)  
クリー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。



食でつなぐ、人と笑顔を。  
**KIRIN** **House**

Eat Well, Live Well.  
**Aj**  
AJINOMOTO

自然を、おいしく、楽しむ。  
**KAGOME**

**mizkan**  
みずかんのいるにぎやかな場所。

©宮城県・旭プロダクション

## 12月のおすすめ

# カキ

宮城を代表する養殖水産物【カキ】。  
カキは冬から春にかけて身が大きくなり、美味しさも増します。これからの時期、煮ても焼いても美味しいカキを食卓の一品にいかがでしょうか！

## かきの塩バターレモン鍋



レシピ提供:株式会社Mizkan **mizkan**

### 材料(4人分)

- ◆かき……………12個 ◆鶏もも肉……………1枚 ◆キャベツ…1/4玉
- ◆わけぎ…1/2束 ◆にんじん…1/4本 ◆しいたけ……………2個
- ◆レモン…1/2個 ◆バター……………10g
- ◆ミツカン 地鶏塩ちゃんこ鍋つゆストレート…1袋

### 作り方(調理時間30分)

- 【1】かきはやさしく洗って水けをきる。鶏肉は食べやすい大きさに切る。キャベツは一口大に切る。わけぎは6cm幅に切る。にんじんは紅葉型に型抜きする。しいたけは石づきを取り、4等分に切る。レモンは輪切りにする。
- 【2】鍋に「地鶏塩ちゃんこ鍋つゆストレート」をよくふってから入れ、火にかける。【1】を入れ火を通す。最後にレモンとバターを加え、軽く煮る。

かきを塩バターレモン風味に仕上げたお鍋です。レモンの香りと酸味で後引く味に。白ワインにぴったりなお鍋です。

## 台湾風牡蠣オムレツ ～オアチェン～

### 材料(2～3人分)

- ◆牡蠣(むき身)…100g ◆卵……………2個
- ◆塩……………少々 ◆ほうれん草…2株(約100g)
- ◆長ねぎ……………4～5cm(約20g)
- ◆おろししょうが(チューブ入り)…小さじ1/2
- ◆おろしにんにく(チューブ入り)…小さじ1/2

- 【水溶き片栗粉】
- ◇片栗粉……………大さじ1 ◇水……………50ml
- 【A】
- ◇カゴメトマトケチャップ…大さじ2
- ◇砂糖……………大さじ1 ◇顆粒鶏がらだし…小さじ1
- ◇片栗粉……………小さじ1 ◇水……………100ml

### 作り方(調理時間:20分)

- 【1】牡蠣は塩水で洗い、水気を切る。長ねぎは粗みじん切りにする。卵は溶いて塩を混ぜておき【A】を合わせておく。
- 【2】フライパンに油、しょうが、にんにくを入れて炒め、香りが出たら牡蠣を加えて両面を軽く焼く。(ここで完全に火を通さなくて良い。)
- 【3】水溶き片栗粉を流し入れ、長ねぎ、ほうれん草を加え、蓋をして1～2分蒸し焼きにする。
- 【4】卵液を加え、蓋をしてさらに1～2分蒸し焼きにする。へらで半分に折り返し、皿に盛る。
- 【5】同じフライパンに【A】を入れ、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。  
【4】の上につけたら出来上がり。



レシピ提供 **KAGOME**

## 牡蠣ボールフライ

### 材料(2人分)

- ◆かき(むき身)……………180g ◆小麦粉……………適量
- ◆パン粉……………適量 ◆好みの野菜……………適量
- ◆「AJINOMOTO さらさらキャノーラ油」……………適量

- 【A】
- ◇溶き卵……………1個分 ◇小麦粉……………大さじ3
- 【B】
- ◇ゆで卵(みじん切り)……………1/2個分
- ◇きゅうりのピクルス(みじん切り)……………大さじ1
- ◇「ピュアセレクト® マヨネーズ」……………大さじ3

### 作り方(調理時間20分以内)

- 【1】かきはザルに入れて、薄い塩水で洗い、ザルに上げ、キッチンペーパーで水気をよく拭き取り、小麦粉を薄くまぶす。
- 【2】【A】をよく混ぜてバター液を作る。【1】のかきを2、3個ずつボール状にまとめてバター液にくぐらせ、パン粉をまぶす。油を175℃～180℃に熱し、揚げる。
- 【3】ボールに【B】を混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
- 【4】器に【2】を盛り、【3】をかけて、好みの野菜を添える。



レシピ提供:味の素株式会社



## 牡蠣麻婆豆腐

レシピ提供: キリンビール株式会社  
「キリンシビノート」より



### 材料(4人分)

- ◆豆腐(木綿)……………1丁(300g) ◆牡蠣……………200g
- ◆豚肉(豚ひき肉)……………50g ◆ねぎ(小)……………1本
- ◆にんにく……………1片 ◆豆板醤……………大さじ1/2
- ◆ごま油……………大さじ2 ◆チキンスープ……………200ml
- 【A】◇しょうゆ……………大さじ1 ◇オイスターソース…小さじ1
- ◆豆チ……………小さじ2 ◆花椒……………適量
- ◆水溶き片栗粉(水:小さじ1、片栗粉:小さじ1)

### 作り方(調理時間:30分)

- 【1】豆腐は2～3cm角に切る。牡蠣はざるにあけ、塩水の中でふり洗いする。にんにく、豆チ、ねぎ、花椒はみじん切りにする。
- 【2】フライパンににんにくと豆板醤を入れて火にかき、香りがたったら豚肉を加えて炒める。
- 【3】肉の色が変わったらねぎを加えてさっと炒め、チキンスープを加える。フツフツしたら豆腐、牡蠣、【A】を加え、豆腐をくずさないよう、あまりいじらずに煮る。
- 【4】牡蠣に火が通ったら豆チを加えてさっと全体に混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけ手早く混ぜて火を止める。  
(水溶き片栗粉は一度に全量加えず、少量ずつ様子を見ながら加え、量を加減する)
- 【5】器に盛り、花椒をふる。



## かきとほうれん草のシチュー

### 材料(5人分)

- ◆ハウス シチューミクス<クリーム>……………170g
- ◆かき……………250g
- ◆ほうれん草……………1束(200g)
- ◆玉ねぎ……………中1個(200g)
- ◆マッシュルーム……………5個(50g)
- ◆白ワイン……………50ml
- ◆サラダ油……………大さじ1
- ◆水……………700ml
- ◆牛乳……………150ml

### 作り方(調理時間:30分)

- 【1】かきは塩水(分量外)で洗い、白ワインを振りかけてさっと蒸し煮にする。
- 【2】厚手の鍋にサラダ油を熱し、薄切りの玉ねぎ、半分に切ったマッシュルームを焦がさないように炒める。
- 【3】水を加え沸騰したら、いったん火を止め、ルウを少しずつ振り入れながら溶かす。
- 【4】再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込む。牛乳を加えてさらに約5分煮込み、【1】のかきと、下ゆでして水気を切り3～4cmの長さで切ったほうれん草を加えてひと煮立ちさせる。



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/



## 12月のおすすめ しいたけ

うまみ成分を多く含み、日本の食卓には欠かせないしいたけ。素材本来の香りや味を楽しめる原木しいたけと、どんな料理にも合う菌床しいたけ、用途や好みで使い分けてみてくださいね♩

肉厚しいたけを使った洋風の前菜料理。

### 原木しいたけの ひとくちオードブル



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(4人分)

- ◆原木しいたけ…12個
- 【マッシュポテト】◇じゃがいも…2個(200g程度) ◇牛乳…大さじ3 ◇塩・こしょう…適量
- 【A】◇ツナ…1缶(80g) ◇玉ねぎ…1/2個 ◇にんにく小…1片 ◇アンチョビフィレ…5枚 ◇オリーブオイル…大さじ1
- 【トマトソース】◇玉ねぎみじん切り…1/2個分 ◇にんにく…1片 ◇オリーブオイル…大さじ2 ◇塩・こしょう…適量
- 【B】◇トマト水煮…1缶(400g) ◇白ワイン…50ml ◇粗塩…小さじ1/2 ◇きび砂糖(なければ白砂糖)…少々
- ◆チーズ(パルメザン)…適量 ◆ローズマリー…適宜

#### 作り方(調理時間:40分)

- 【1】トマトソースを作る。鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加える。玉ねぎがしんなりしたら【B】を加え、ほどよいとろみがつくまでときどき混ぜながら煮る。最後に塩・こしょうで味を調える。
- 【2】原木しいたけは石づきを切る。
- 【3】【A】の玉ねぎ、にんにく、アンチョビはそれぞれみじん切りにする。
- 【4】フライパンに【A】のオリーブオイル、にんにく、アンチョビを入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしたら汁気を軽く切ったツナを加えて炒めあわせ、火を止める。
- 【5】じゃがいもは蒸かす(またはゆでる)。ポウルに入れて熱いうちに牛乳と塩・こしょうを加えてマッシュし、【4】を加えて全体に混ぜる。
- 【6】【2】のしいたけのカサの内側に【5】をのせて形を整える。パルメザンチーズと、あればローズマリーをのせ、200℃に温めたオーブンでしいたけに火が通るまで(目安:12分程度)焼く。【1】のトマトソースとともに皿に盛り付けたらできあがり。

### ごろごろかぼちゃときのこの 和風チーズ焼き

レシピ提供 **KAGOME**

#### 材料(3人分)

- ◆かゴメ 高リコピントマト…3個 ◆かぼちゃ…100g(正味)
- ◆しいたけ…4個 ◆えのきたけ…1袋
- 【A】◇しょうゆ…大さじ1・1/2 ◇本みりん…小さじ2
- ◇砂糖…小さじ1 ◇オリーブ油…小さじ1
- ◆ピザ用チーズ…適宜 ◆オリーブ油…小さじ1
- ◆黒こしょう…適宜 ◆パセリ(みじん切り)…適宜



#### 作り方(調理時間:20分)

- 【1】かぼちゃは綿を除き、ラップで包み電子レンジで2分程加熱し、ひっくり返して更に1分半加熱する。2cm角に切る。
- 【2】しいたけは石づきを切り、4等分に切る。えのきたけは石づきを切り、半分の長さで切る。トマトはくし切りにする。
- 【3】フライパンに油を熱し、きのこを炒める。しんなりしたら、かぼちゃとトマトを加えさっと炒める。
- 【4】【A】を混ぜ合わせ、【3】に加えて炒め合わせる。
- 【5】チーズを散らし、蓋をしてチーズが溶けるまで蒸し焼きにする。黒こしょうとパセリを散らす。

### しいたけのバターホイル焼き

レシピ提供:味の素株式会社



#### 材料(2人分)

- ◆しいたけ…6枚(60g) ◆バター…15g
- 【A】◇しょうゆ…小さじ2 ◇みりん…小さじ2
- ◇水…小さじ1 ◇お塩控えめの「ほんだし」…小さじ1/6
- ◆小ねぎの小口切り…2本分



#### 作り方(調理時間:15分)

- 【1】しいたけは石づきを切り落とし、かさは4等分に切り、軸は輪切りにする。バターは1cm角に切る。【A】は合わせておく。
- 【2】アルミホイルを広げ、【1】のしいたけをのせ、合わせた【A】をかける。【1】のバターをのせてしっかりと包み、魚焼きグリルで8分ほど焼く。
- 【3】器にのせ、小ねぎを散らす。

しいたけのうま味を活かしました!

### しいたけとエリンギの和風アヒージョ

レシピ提供 **mizkan**

#### 材料(2人分)

- ◆しいたけ…4個
- ◆エリンギ…1本
- ◆にんにく…1かけ
- ◆ベーコン…1枚
- ◆オリーブオイル…1/4カップ
- ◆赤とうがらし…1本
- ◆ミツカン追いがつお®つゆ2倍…1/4カップ
- ◆パセリ(みじん切り)…適宜
- ◆フランスパン…適量



#### 作り方(調理時間:10分以内)

- 【1】しいたけは石づきを取り軸をつけたまま縦4等分に裂く。エリンギは縦4等分する。にんにくは包丁の腹でつぶす。ベーコンは1cm幅に切る。
- 【2】小さめのフライパンにオリーブオイル、にんにく、赤とうがらしを入れ弱火にかける。香りが出たらエリンギ、しいたけ、ベーコンを加え中火でじっくりときのこがきつね色に色づくまで加熱する。
- 【3】「追いがつおつゆ2倍」を加え1分程度煮立たせ、お好みでパセリをふる。薄切りにしたフランスパンを添える。

### きのこことベーコンのリゾット

食でつなく、人と笑顔を。

レシピ提供 **Aouse**

#### 材料(2人分)

- ◆ハウス シチューミクス<クリーム>170g ……25.5g
- ◆米…80g ◆ベーコン…1枚(20g)
- ◆玉ねぎ…中1/4個(50g)
- ◆しいたけ…2枚(20g)
- ◆マッシュルーム…2個(20g)
- ◆ぶなしめじ…1/4パック(25g)
- ◆エリンギ…1/2本(15g)
- ◆塩…少々 ◆水…400ml
- ◆GABAN あらびきブラックペパー…少々
- ◆オリーブ油…小さじ1



#### 作り方(調理時間:20分)

- 【1】ベーコンと玉ねぎはみじん切りにする。しいたけはあらみじん切り、マッシュルームは4等分に切り、ぶなしめじは小房に分け、エリンギは長さを半分に切り、手でほくす。
- 【2】フライパンにオリーブ油を熱し、【1】のベーコンを油が出るまで焦がさないようにじっくりと炒める。
- 【3】【1】の玉ねぎを加えてしんなりするまで炒めたら、【1】のきのこ類と塩、あらびきブラックペパーを加えて炒める。
- 【4】具材を端に寄せて、米を加えてうまみを吸わせながら全体を炒める。
- 【5】分量の水の半量を加えて煮込み、水分がなくなったら残りの水を米がかくれるくらいになるように加減して加えながら弱火～中火で1分煮込む。
- 【6】アルデンテの手前で、いったん火を止める。ウを少しづつ振り入れて混ぜ、再び弱火で時々かき混ぜながら1～2分加熱する。

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/

