

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・旭プロジェクト

## 2月のおすすめ いちご

宮城県は、東北一の産地です。冬が比較的暖かく、夏が涼しい気候を生かして一年中いちごが生産されます。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の「もういっこ」と、甘みと酸味のバランスが良く、美しい円錐形と鮮やかな赤みが特徴の「にこにこベリー」は宮城のオリジナル品種です。



### いちご大福の新しいおいしさです！ いちごとチョコの大福



レシピ提供: 味の素株式会社



#### 材料(4人分)

- ◆いちご ……………4個
- ◆こしあん ……………80g
- ◆スイートチョコレート ……………40g
- ◆白玉粉 ……………80g
- ◆水 ……………1/2カップ
- ◆「パルスweetカロリーゼロ」(液体タイプ) ……………小さじ1
- ◆片栗粉・またはコーンスターチ ……………適量

#### 作り方(調理時間:30分)

- ①耐熱容器にこしあんを入れ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- ②ボウルにチョコレートを割り入れ、42～43℃の湯せんにかけて溶かす。①のこしあんを加えてよく混ぜ、4等分にし、いちごを包み、冷蔵庫で冷やす。
- ③耐熱ボウルに白玉粉、水、「パルスsweet」を加えてよく混ぜる。ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分ほど加熱したら、いったん取り出しよく混ぜる。再びラップをかけてさらに5分ほど加熱する。
- ④片栗粉をふったバットの上に、③を冷めないうちに平たく広げて、②のこしあんを包み、丸く形を整える。

④で果物を包む際、お餅が熱くなっていますので、やけどをしないようにご注意ください。

### フルーツサンド

レシピ提供 **KIRIN**

- 材料(2人分)  
食パン(8枚切)・・・2枚 生クリーム・・・100ml  
砂糖・・・25g いちご・・・2～3粒 マンゴー・・・1/2個

#### 作り方(調理時間:20分)\*時間外を除く

- ①生クリームに砂糖を入れ、氷水にあてながらハンドミキサーで固めに泡立てる。
- ②いちごはヘタを切り落とし半分に切る。マンゴーは皮をむき、ひと口サイズに切る。
- ③食パン2枚の内側に生クリームを薄く塗る。1枚の食パンの内側にいちごとマンゴーを並べ、上から生クリームをたっぷりのせる。(押しながらフルーツの隙間に生クリームをしっかりと入れる。)
- ④もう1枚の食パンをのせ、しっかり押さえて密着させ、ラップをして冷蔵庫で約1時間冷やす。(調理時間外)
- ⑤③のパンの耳を切り落とし、十字に4等分にカットする。(包丁はガスコンロの火にあて温めておく。切る度に包丁についた生クリームをふきとりながら切る。)



### いちごのスコープケーキ

レシピ提供 **House**

- 材料(6人分)  
いちご ……………20個 スポンジケーキ ……140g  
バunsルチ<仔> ……1箱 つぶあん(小倉) ……350g  
牛乳 ……………100ml ミックスナッツ(ロース無塩) ……30g  
生クリーム ……………100ml

#### 作り方(調理時間:30分)

- ①<フルーチェムースを作る>  
ボウルで生クリームを八分立てにする。別のボウルにフルーチェを入れ、牛乳を加えてスプーンで混ぜる。そこに生クリームを少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ②大きめの深皿に、2cmの厚さに切ったスポンジケーキを敷き詰める。細かく切ったミックスナッツとつぶあんを混ぜたものを上にのせる。
- ③いちごの半量を薄切りにし、②のせ、最後に①のフルーチェムースを平らになるようにのせ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ムースが固まったら、残りのいちごを半分に切ったものを飾る。



### いちごのフルーツサンド

レシピ提供 **KAGOME**

- 材料(2人分)  
「野菜生活100白桃&いちごミックス」 ……………100ml  
卵黄 ……………1個分 食パン(8枚切) ……………4枚  
砂糖 ……………大さじ1～2 ギリシャヨーグルト ……100g  
小麦粉 ……………大さじ1 いちご ……………中6個

#### 作り方(調理時間:20分)\*冷やす時間を除く

- ①カスタードを作る。  
耐熱ボウルに卵黄と砂糖を入れて白っぽくなるまで混ぜる。小麦粉を加えさらに混ぜる。野菜生活を加え混ぜ、電子レンジ(500w)で90秒加熱する。
- ②一旦取り出し泡だて器で混ぜ、追加で30秒加熱し、さらに混ぜる。もう30秒加熱し、再度しっかり混ぜて粗熱をとり冷やしておく。
- ③②とギリシャヨーグルトを混ぜ合わせる。
- ④食パン2枚に③を厚めに塗る。1枚にいちごを真ん中に並べもう1枚でふたをし、空気を抜くように優しくラップをする。
- ⑤いちごの断面が出るように包丁をいれる。



### 1:1:1で作る 冷凍いちごのフルーツ酢

レシピ提供 **mizkan**

- 材料(8人分)  
いちご(冷凍) ……………100g ミツカンリンゴ酢 ……100ml  
砂糖 ……………100g またはミツカン純リンゴ酢 ……100ml

#### 作り方(調理時間:5分)

- ①密封できる広口ビンに砂糖、「リンゴ酢」または「純リンゴ酢」を入れ、よくかき混ぜる。
  - ②①にいちご(冷凍)を入れ、ふたをして冷蔵庫で1日漬ける。
  - ③1週間経ったら果実を取り除く。(次の日から飲めます)
- ※冷水、炭酸水、牛乳などで5倍程度(フルーツ酢1:冷水等4)に薄めてお召上がりください。約8杯分です。  
※取り除いた果実は、お好みでお召上がりください。



毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



## 2月のおすすめ ホタテ

宮城県はホタテガイ養殖の南限で、他の産地と比較して水温が高いことや、エサとなる植物プランクトンが豊富なことから、成長が早く、貝柱が大きくて肉厚なおいしいホタテガイを生産できることが特長です。生食としてのお刺身はもちろん、油との相性が良いので、バター焼きやフライも絶品です。



### ホタテの味わいをスープカレーで ホタテと野菜のスープカレー



レシピ提供: ハウス食品株式会社



#### 材料(2皿分)

- ◆ホタテ貝柱 ……8個(200g)
- ◆大根 ……100g
- ◆白菜 ……大2枚(140g)
- ◆にんじん ……60g
- ◆さやいんげん ……6本(40g)
- ◆ハウススープカレーの匠<ペーストタイプ濃厚スープ> ……1箱(2皿分)
- ◆水 ……700ml

#### 作り方(調理時間:30分)

- ①大根、にんじんは1cm幅の短冊切り、白菜は1cm幅に切る。さやいんげんは半分の長さに切る。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらにんじん、白菜、大根、さやいんげんを入れて10分位煮る。
- ③②にホタテ貝柱を加えてさっと煮る。いったん火を止め、特製濃縮スープを加えて溶かして再び火をつけて時々かきまぜながらひと煮立ちさせる。
- ④盛り付け用の器に香りスパイスを入れ、できたスープカレーを注ぎ入れる。

※ 貝ひも付きのホタテでもおいしくいただけます。  
その場合はウロ(黒い部分)は取ってから調理してください。  
※ 野菜からの水分がでるので、水の量は調整してください。

### ホタテとカレーのソテー ～生うにクリームソース～

- 材料(2人分)
- ホタテ貝柱…6個
  - 強力粉…適量
  - 無塩バター…10g
  - トマト…1/4個
  - レモン汁…1/8個分
  - むきカレー…120g
  - オリーブオイル…適量
  - エシャロット…1個
  - 白ワイン…大さじ1/2
  - パセリ…適量

- 生うに…30g
- 生クリーム…30ml
- 塩・こしょう…適量



レシピ提供



#### 作り方(調理時間:25分)\*時間を除く

- ①エシャロット・パセリはみじん切りにし、トマトは種を取り、角切りにする。
- ②カレーは、大きめに切り分ける。
- ③帆立とカレーに塩・こしょうし、強力粉をまがしてよくはたたく。
- ④フライパンでオリーブオイルを温め、③を入れて中火で両面焼く。8割ほど火が通ったら、いったん取り出す。
- ⑤バター・エシャロットを入れ、弱火で炒める。ここにうにを入れ、潰しながら炒める。香りが出てきたら、トマトを入れてさっと炒める。白ワインを入れて少し煮詰め、生クリームを入れる。
- ⑥少し煮詰めたら④を戻し、レモン汁を絞る。ソースをなじませたら帆立とカレーを器に盛り、パセリをのせる。

### 帆立の中華風炊き込みご飯



#### 材料(4人分)

- もち米…2合
- 帆立貝・刺身用…100g
- にんじん…1/3本
- ゆでたけのこ…50g
- 干しいたけ…4個
- しょうがのせん切り…1かけ分
- 水…適量
- 水・しいたけの戻し汁…適量
- 「AJINOMOTO 濃厚ごま油」…大さじ2
- 小ねぎの小口切り・好みで…少々
- <A>「Cook Do」オイスターソース…大さじ2
- 酒…大さじ2

#### 作り方(調理時間:20分)\*時間を除く

- ①もち米は洗ってザルに上げて水気をきり、30分以上おく(時間外)。帆立は食べやすい大きさに切り、塩をふっておく。にんじん、たけのこは1cm角に切る。干しいたけは水につけてもどし(時間外)、1cm角に切る。もどし汁はとっておく。
- ②フライパンにごま油、しょうがを入れて熱し、①のにんじん・たけのこ・しいたけを加えて炒める。全体に油が回ったらAを加えてサツと炒め合わせる。
- ③炊飯器に①のもち米を入れ、もち米2合の目盛りまでしいたけのもどし汁、水を注ぎ、軽く混ぜ、②のをせて炊く。
- ④炊き上がったらく混ぜ、ホタテを熱いご飯の上のせて蒸らす。器に盛り、好みで小ねぎをのせる。

### ホタテチリ

- 材料(3人分)
- ホタテ貝柱…200g
  - 「カゴメトマトケチャップ」…大さじ4
  - おろししょうが(チューブ)…小さじ1
  - おろしにんにく(チューブ)…小さじ1
  - 片栗粉…大さじ1/2
  - たまねぎ…1/2個
  - 塩・こしょう…少々
  - ラー油…小さじ1
  - サラダ油…大さじ1

レシピ提供



#### 作り方(調理時間:15分)

- ①①ホタテは塩こしょうをして、片栗粉を加えて混ぜる。たまねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、しょうが、にんにくを入れて2分ほど炒める
- ③②に①のホタテを加えて炒め、トマトケチャップを加えて炒める。最後にラー油を加えて混ぜ合わせる。

### ほたてと白菜のごま豆乳鍋

レシピ提供



#### 材料(4人分)

- ホタテ(生又はボイル)…200g
- 白菜…1/4個(625g)
- 豚コース肉薄切り…150g
- 豆腐…1/2丁
- 長ねぎ…1本
- ミツカン ごま豆乳鍋つゆストレート…1袋
- えのきだけ…小1パック
- 水菜…1/2袋(75g)
- にんじん…1/3本
- 油揚げ…1枚



#### 作り方(調理時間:20分)

- ①白菜はザク切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。にんじんは短冊切りにする。油揚げは1枚を4等分に切る。えのきだけは石づきを取り、小房に分ける。豆腐は食べやすい大きさに切る。豚コース肉は1枚を半分にする。水菜は3～4cm長さに切る。
- ②鍋に「ごま豆乳鍋つゆストレート」をよくふって入れ、火にかける。
- ③②が沸騰したら、①とほたてを入れ、具材に火を通す。

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



食材王国みやぎ

検索

https://foodkingdom.pref.miyagi.jp/

