

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。



## 7月のおすすめ きくらげ

宮城県では、1年を通して、おいしく肉厚なきくらげが生産されています。  
乾燥したもののイメージが強い食材ですが、近年は県内各地の直売所やスー  
パーなどで「生きくらげ」を購入することができます。くせがないので、和  
洋・中どんなお料理にも合いますよ！



### きくらげとチーズのフリット

～トマトバジルソース添え～



材料(3～4人分)

- ◆生きくらげ…100g
- ◆薄力粉……………適量
- ◆モツアレチーズ(ひとくちタイプ)……………10粒
- <A>
- ◆薄力粉……………大さじ8
- ◆塩……………ふたつまみ(約1g)
- ◆水……………120ml
- ◆揚げ油……………適量
- ◆カゴメアンナマンマト&バジル330g……………1/2瓶

作り方(調理時間:20分)※下ごしらえの時間除く

- ① きくらげを軽く洗い、水気をふき取り、薄力粉を薄くまぶす。※きくらげが大きい場合は  
食べやすい大きさに切る。<A>は混ぜておく。
- ② きくらげにモツアレチーズを包み、つまようじをさして止める。
- ③ <A>の衣を②にたっぷりつけて、180℃の油で約3分揚げる。
- ④ アンナマンマト&バジルを付けていただく。

レシピ提供: <カゴメ株式会社>



◆ きくらげに豊富なビタミンDは脂溶性で熱にも強いので、油を使用した加熱調理に向いています。  
◆ ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるのでチーズに含まれるカルシウムも効率よく摂取できます

### カレー風味の酢豚風

レシピ提供



材料(4人分)

- ◆生きくらげ…1パック(100g)
- ◆豚肉(ロースかたまり)…250g
- ハウスカレーパウダー……………適宜
- 塩……………少々
- 片栗粉……………小さじ1
- ◆にんじん……………1/2本(100g)
- ◆玉ねぎ……………1個(200g)
- ◆ピーマン……………2個(60g)
- ◆ヤングコーン……………8本(80g)
- ◆パイナップル(缶詰)…2枚(80g)
- ◆鶏がらスープ……………小さじ2
- ◆片栗粉……………小さじ1
- ◆サラダ油……………大さじ2
- ◆水……………1カップ(200ml)

- 調味料A-
- ◆トマトケチャップ……………大さじ3
  - ◆砂糖……………大さじ1
  - ◆塩……………小さじ1/2
  - ◆ハウスカレーパウダー…小さじ2
  - ◆酢……………大さじ1
  - ◆ごま油……………小さじ2

作り方(調理時間:30分)

- ① きくらげは水で洗い、ひと口大に切る。豚肉は大きめのひと口  
大に切り、カレーパウダーと塩各少々をふって片栗粉小さじ1を  
まぶしておく。
- ② にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ヤングコーン、パイナップルスラ  
イスはそれぞれひと口大に切る。
- ③ 片栗粉小さじ1を水小さじ2で溶いておく。
- ④ 鶏鍋にサラダ油を熱し、①の豚肉を炒める。次に野菜類を入れ  
てさらに炒める。鶏がらスープと水を入れて、沸騰後ふたをして  
5分煮る。パイナップルと調味料Aを入れてさらに煮る。
- ⑤ ③の水溶き片栗粉を入れて混ぜながら加熱し、とろみをつける。

### きくらげときのこのピリ辛ぼん酢ナムル

レシピ提供



材料(4人分)

- ◆生きくらげ…50g
- ◆エリンギ……………1パック
- ◆えのきだけ…1パック
- ◆小ねぎ……………適宜
- <調味料>
- ◆ミツカン味ぼん®……………1/4カップ
- ◆ごま……………大さじ1
- ◆ラー油……………小さじ2
- ◆おろししょうが、おろしんにんじく…各小さじ1

作り方(調理時間10分以内)

- ① エリンギは半分の長さに切り、薄切りにする。  
えのきだけは石づきを取り、小房に分け、半  
分の長さに切る。生きくらげは2mmの細切りにする。
- ② 耐熱皿に①を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ ②の水気を軽くきり、<調味料>を加え混ぜる。お好みで小ねぎを散らす。



### きくらげの辛子マヨあえのせ冷やし中華

レシピ提供



材料(2人分)

- ◆生きくらげ……………60g
- <A>
- ◆ピュアセレクト® マヨネーズ……………大さじ1
- ◆しょうゆ…小さじ1
- ◆からし…小さじ1/2
- ◆オクラ……………4本(40g)
- ◆トマト…1/2個(100g)
- ◆きゅうり……………1/2本(50g)
- ◆ゆで卵……………1個
- ◆サラダチキン風鶏ハム……………60g
- ◆中華生めん…2玉(420g)
- ◆冷やし中華のたれ…60g
- ◆「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」…小さじ1

作り方(調理時間20分)

- ① きくらげをひと口大に切り1分ゆで、よく水気を拭き【A】であえる。オクラはゆで、水にとる。
- ② ①のオクラは8mm幅の小口切りにし、トマトはくし切りにする。きゅうりはせん切りにする。
- ③ 鶏ハムはほぐし、ゆで卵は半分に切る。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かしめんをゆで、水洗いしてザルに上げて水気をよくきる。ごま油をま  
ぶして器に盛る。
- ⑤ ④のめんの上に、①のきくらげ、②、③の具を彩りよくのせ、たれをかける。



毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日 🔍 検索

## 7月のおすすめ ホタテ

宮城県産のホタテは、北海道や青森など他の産地と比べて海水温が高いことや、エサとなるプランクトンが豊富なことから成長が早く、貝柱は肉厚です。程よい甘味と濃厚な旨みがあり、お刺身はもちろん、バター焼きやフライなど、様々な料理でおいしくいただけます。



### 新鮮なほたてにすりおろしきゅうりのソースを合わせました。 帆立とすりおろしきゅうりの カルパッチョ



#### 材料(2人分)

- ◆ほたて貝柱 …………… 6個(300g)
- ◆きゅうり …………… 1/2本(50g)
- ◆リーフレタス…………… 2枚(40g)
- ◆ミニトマト…………… 3個(40g)
- ◆パプリカ(赤)…………… 1/8個(15g)
- ◆パプリカ(黄)…………… 1/8個(15g)
- ◆ラディッシュ…………… 1個(10g)

- <A>-----
- ◆「AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン」… 大さじ1
  - ◆レモン汁…………… 大さじ1
  - ◆「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ… 小さじ1/4
  - ◆酢…………… 大さじ1
  - ◆砂糖…………… 小さじ1
  - ◆「瀬戸のほんじお®」…………… 少々
  - ◆こしょう…………… 少々

#### 作り方(調理時間:10分)

- ① ほたて貝柱は半分の厚さにそぎ切りにする。
- ② きゅうりはすりおろし、<A>と合わせる。
- ③ リーフレタスはひと口大にちぎり、ミニトマトは半分に切る。パプリカ、ラディッシュは薄切りにする。
- ④ 器に①の帆立貝柱を並べ、③のリーフレタス・トマト・パプリカ・ラディッシュをのせ、②のきゅうりソースを盛り合わせる。



レシピ提供:味の素株式会社

### 帆立の和風黒酢炒め

レシピ提供 mizkan

#### 材料(2人分)

- ◆ボイルほたて…………… 8個
- ◆赤パプリカ…………… 1/2個
- ◆黄パプリカ…………… 1/2個
- ◆ブロッコリー…………… 少々
- ◆ミツカン純玄米黒酢… 大さじ1
- ◆小麦粉…………… 適量
- ◆ごま油…………… 大さじ1/2
- ◆こしょう…………… 適量
- <調味料>
- ◆ミツカン 追いがつお®つゆ2倍 …… 大さじ2
- ◆水…………… 大さじ1



#### 作り方(調理時間20分)

- ① 赤・黄パプリカは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。ほたては表面に小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油を熱して、ほたてを両面焼き、①の野菜を加えてサツと炒め、こしょうをふる。
- ③ 「純玄米黒酢」を加えて香りを立たせ、<調味料>を加えて、全体に味をなじませる。

### ホタテとほうれん草のキャロットソースパスタ

レシピ提供



#### 材料(2人分)

- ◆ほたて貝柱…………… 120g
- ◆にんにく…………… 1/2片
- ◆ほうれん草…………… 1/3束(100g)
- ◆ミニトマト…………… 8個
- ◆赤唐辛子…………… 1本
- ◆カゴメにんじんジュース高β-カロテン …… 100ml
- ◆オリーブ油…………… 大さじ2
- ◆塩・こしょう… 少々 ◆スパゲティ… 160g
- ◆エキストラバージンオリーブ油… 大さじ1/2



#### 作り方(調理時間:20分)

- ① ほたて貝柱は食べやすい大きさにカットし、にんにくは軽く潰しスライスにする。ほうれん草はサツと塩茹でし、5cm程の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。唐辛子は半分に割り、種を取り除いておく。
- ② スパゲティは中心にほんの少し芯が残る程度になるよう茹でておく。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、唐辛子を入れて火にかけ、にんにくにうっすらと色が付き始めたらほたてとほうれん草を加え塩、こしょうをして炒める。
- ④ にんじんジュース高β-カロテン、ミニトマトを加えて煮込み、塩で味を調える。
- ⑤ ④に②を加え、火を止める。エキストラバージンオリーブ油を加えてサツと混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。

### ホタテとカッターチーズの白和え

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

#### 材料(2人分)

- ◆ほたて刺身(2等分)…………… 6個
- ◆絹豆腐…………… 80g
- ◆クレソン(葉を摘む)…………… 1束
- ◆カッターチーズ…………… 40g
- ◆白味噌…………… 大さじ1
- ◆かつお顆粒だし… 小さじ1/2
- ◆紫玉ねぎ(薄切り)…………… 1/6個
- ◆オリーブオイル…………… 小さじ2
- ◆黒コショウ…………… 適量



#### 作り方(調理時間:10分)

- ① 豆腐とクレソンを合わせ、すり鉢でする。
- ② ①にカッターチーズ、白味噌、かつお顆粒だし、ホタテ刺身、紫玉ねぎを加え、混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り付け、オリーブオイル、黒コショウを振る。

### キャベツとホタテガイのさっぱり和え

食でつなぐ、人と笑顔を。

レシピ提供

#### 材料(4人分)

- ◆キャベツ…………… 小1玉(600g)
- ◆ほたて貝柱(刺身用)…………… 6個(180g)
- ◆GABAN花椒(ホール)…………… 20~25粒
- ◆塩…………… 小さじ1/2
- ◆黒酢…………… 大さじ1
- ◆サラダ油(またはごま油)…………… 大さじ2



#### 作り方(調理時間:15分)

- ① たっぶりの湯を沸かし塩(分量外)を加えて、一口大に切ったキャベツをさつとゆでる。水気を切り、冷ましておく。
- ② 刺身用ほたて貝柱の厚みを半分に切る。
- ③ ①のキャベツの水気をしほってボウルに入れ、塩と黒酢を加えてあえる。
- ④ 器に③を盛り、上にほたて貝柱をのせる。
- ⑤ 鍋にサラダ油と花椒を入れて、火にかける。花椒を焦がさないよう、弱火から中火で気をつけながら熱し、花椒の色が変わってきたら火からおろして④の上にかける。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日!



公式Facebook

公式Instagram ▶



宮城旬鮮探訪

検索

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

