

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。



## 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～

レシピ提供:ハウス食品株式会社

### いちごのフルーチェパフェ



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いちごは縦半分にする。  
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

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。



### いちごのパバロア

レシピ提供

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ایت®&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パ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

レシピ提供

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2cm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、4cm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!～

レシピ提供

### いちごのフルーツビネガーウォーター

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



宮城旬鮮探訪 🔍 検索

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



## 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～



#### 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。

レシピ提供:味の素株式会社



### メカジキのカレーパン粉焼き

#### 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パーモントカレー味」…………… 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。

食でつなぐ、人と笑顔を。



### ケチャウま! ヤンニョムメカジキ ～韓国風甘辛メカジキ～

#### 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。

レシピ提供



### ～塩分ひかえめ!～

### メカジキの甘酢照り焼き

#### 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さらめる。

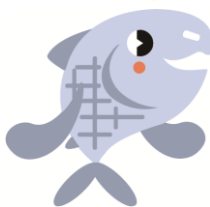
🍴 煮詰めの際、最後の方は焦げやすくなるため、きつね色に色づいたら弱火で仕上げます。

レシピ提供



### 【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/>

