

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。

食でつなぐ、人と笑顔を。 Eat Well, Live Well.



©宮城県・旭プロダクション

## 3月のおすすめ せり

宮城県が生産量全国1位を誇るせりは、江戸時代から栽培される伝統野菜です。冬に根っこごと収穫される「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、春に伸びた新芽を収穫する「春せり」は、爽やかな香りと柔らかさが魅力です。



### 春せりとほたるいかの おろしぽん酢あえ

材料(2人分)

- ◆ほたるいか(ゆで)…100g ◆せり…1/2束 ◆塩…ふたつまみ
- ◆大根おろし…150g ◆ミツカン かおりの蔵®丸搾りゆず…大さじ2

レシピ提供:株式会社Mizkan



作り方(調理時間:15分)

- ①:ほたるいかは目、口、背骨を取り除く。
- ②:せりは根を切り落とし、3cm幅に切る。鍋に湯を沸かし、塩を加えて沸騰したら、せりを入れ、中火で30秒ほどゆでる。冷水に取り、水けを絞る。
- ③:ボウルに①、②、大根おろしを入れ、「かおりの蔵®丸搾りゆず」を加えて軽くあえ、器に盛る。

◎ ほたるいかの旨みとせりの苦みがよく合います。お酒のおともにもぴったりな旬を感じる一品です。大根おろしの量はお好みで調整してください。

### 豚とせりのお粥

材料(2人分)

- ◆米…1/2カップ ◆だし…700ml
- ◆薄口しょうゆ…小さじ1/2 ◆塩…少々
- ◆豚肉(豚こま肉)…80g
- ◆せり…30g(5~6本) ◆黒ごま…適量
- ◇A(薄口しょうゆ:小さじ2、酒:小さじ2、みりん:小さじ2、しょうが:少々)

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



作り方(調理時間:45分)

- ①:米はといでザルにあげ、20分ほど置く。
- ②:豚こま切れ肉は細切りにする。
- ③:鍋にAを合わせ入れて強火にかけ、ひと煮立ちしたら②を入れる。混ぜながら、煮汁が無くなるまで煮て、冷ます。
- ④:せりは2~3cmの長さに切る。
- ⑤:鍋にだし・塩・薄口しょうゆ・①・③を入れ、中火にかける。少し煮立てきたら、なべ底から1~2回かき混ぜて弱火にし、吹きこぼれないようずらして蓋をし、30分炊く。
- ⑥:炊き上がる1分くらい前に④を加えて混ぜる。
- ⑦:茶碗に盛り、黒ごまをかける。

### せりと焼き鮭のまぜごはん

材料(2人分)

- ◆ご飯…300g ◆せり…50g ◆卵…1個
- ◆生さけ(切り身)…1切れ
- ◆いり白ごま…小さじ2
- ◆「AJINOMOTO サラダ油」…小さじ2
- ◆とびこ…小さじ2 ◆せり(飾り用)…少々
- A◇砂糖…小さじ1
- A◇お塩控えめめ・ほんだし®…小さじ1/4
- A◇瀬戸のほんじお®…ひとつまみ

レシピ提供:

Eat Well, Live Well.



作り方(調理時間:15分)※炊飯時間を除く

- ①:せりは飾り用の葉を少しとっておき、残りはゆでて水にとって水気をしぼり、小口切りにする。さけは魚焼きグリルで焼き、皮と骨を除いて粗くほぐす。
- ②:ボウルに卵を割り入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。フライパンに油小さじ2を熱し、卵液を入れて大きくかき混ぜ、いり卵を作る。
- ③:ご飯、①の小口切りにしたせり、さけ、ごまを混ぜ合わせ、直径10cmの型に半量入れて軽く押しつけて平らにし、②のいり卵半量をのせて型を外す。同様にあと1個作り、とびこ、①の飾り用のせりの葉をのせる。

### 春せりの豆乳スープ

材料(2皿分)

- ◆ハウスシチューミックスクリーム…大さじ2
- ◆ベーコン…1枚(15g) ◆塩…少々
- ◆玉ねぎ…中1/2個(100g)
- ◆ミックスベジタブル(冷凍)…80g
- ◆せり…50g ◆サラダ油…小さじ1
- ◆水…200ml ◆豆乳(調整)…200ml
- ◆GABANホワイトペーパー<パウダー>…少々

食でつなぐ、人と笑顔を。



作り方(調理時間:15分)

- ①:ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは1cm角に切る。せりは、3cmの長さに切る。
- ②:厚手の鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、玉ねぎを炒める。
- ③:水を加え、約5分煮込む。
- ④: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。ミックスベジタブルを加えて、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込み、仕上げにせりと豆乳を加える。
- ⑤:最後にホワイトペーパーと塩で味を整える。

### 春せりとしらすの トマトペペロンチーノ

材料(3人分)

- ◆「カゴメ ラウンドレッド(トマト)」…3個
- ◆せり…1束 ◆しらす…90g
- ◆赤唐辛子(輪切り)…小さじ1
- ◆んにく…1片 ◆スパゲティ…240g
- ◆スパゲティの茹で汁…大さじ3
- ◆オリーブ油…大さじ3 ◆塩・黒こしょう…少々

レシピ提供:



作り方(調理時間:15分)

- ①:鍋に湯を沸かし、1%の塩(分量外)を加えてスパゲティを茹でる。※茹で汁は必要量とっておく。
- ②:トマトはヘタを取り、くし切りにする。せりは、根本を切り落とし、約5cm幅に切り、茎と葉に分けておく。んにくは薄切りにする。
- ③:フライパンにオリーブ油、んにく、赤とうがらしを入れ弱火にかけ、香りが出たら、せりの茎の部分炒める。
- ④:トマトとせりの葉の部分を加えてさっと炒め合わせたら茹で上がったスパゲティと茹で汁を加えて、手早く炒める。お好みで塩こしょうで味を整える。
- ⑤:お皿に盛り付け、パスタの上にしらすをのせる。

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/>



## 3月のおすすめ 宮城野豚

宮城県が開発した三元豚「宮城野豚」は、きめが細かく光沢のある肉質とやわらかくてコクのある風味が特長です。  
宮城野豚の仕上げ期にお米を与えて育てた「宮城野豚みのり」は、さらに柔らかく甘みが増した美味しい豚肉です。



### ～ケチャップとソースで！～ デミントンテキ丼



#### 材料(2人分)

- ◆豚ロース肉(1cm厚さ)・・・2枚 ◆塩・こしょう・・・少々
  - ◆小麦粉・・・大さじ1/2 ◆カゴメトマトケチャップ・・・大さじ2
  - ◆サラダ油・・・大さじ1 ◆キャベツ(せん切り)・・・適宜 ◆ごはん・・・どんぶり2杯
- <調味料>◇カゴメ醸熟ソースウスター・・・大さじ2 ◇本みりん・・・大さじ1  
◇おろしにんにく(チューブ入り)・・・小さじ1

レシピ提供:カゴメ株式会社



#### 作り方(調理時間:15分)

- ①:豚肉は筋切りをし、塩・こしょう・小麦粉を振る。
- ②:フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を中火で両面焼く。端に寄せ、空いたスペースにトマトケチャップを入れたら、2/3くらいの量になるまで水分を飛ばすように中火でしっかり焼く。
- ③:<調味料>を加えて、お肉と絡める。
- ④:器にごはん、せん切りキャベツを乗せ、その上にお好みでカットした③を盛る。

調味料を加える際は、跳ねるので、ご注意ください。  
ソースが煮詰まる場合、お水を少量加えてください。

### 生茶で春キャベツと豚肉の重ね煮

レシピ提供: **KIRIN**  
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)

- ◆キャベツ・・・1/4個(約300g)
  - ◆豚バラ肉・・・160g
  - ◆キリン 生茶・・・800ml
  - ◆ボン酢しょうゆ・・・適量
- ※お好みでにんにく(つぶしたもの)1片を加える。

#### 作り方(調理時間:20分)

- ①:キャベツは芯をつけたまま、くし形に切る。豚肉は6cmほどの長さに切る。
- ②:キャベツの葉の間に、豚肉をはさむ。
- ③:鍋に②、「キリン 生茶」を入れて火にかけ、沸騰したらアクを取り、弱火にしてフタをし、約10分煮る。  
※にんにくを使う場合は、②、「キリン 生茶」と一緒に鍋に入れる。
- ④:器に盛り、ボン酢しょうゆをかける。

### 宮城野豚のせりのはさみ焼き

Eat Well, Live Well.  
レシピ提供: **Ajinomoto**



#### 材料(2人分)

- ◆宮城野豚(ロース薄切り)・・・6枚
- ◆せり・・・60g ◆薄力粉・・・大さじ2
- ◆いり白ごま・・・小さじ1/2
- ◆「AJINOMOTO サラダ油」・・・小さじ2
- A◇しょうゆ・・・大さじ2
- A◇みりん・・・大さじ2
- A◇砂糖・・・大さじ1
- A◇水・・・小さじ1
- A◇お塩控えめの・ほんだし®・・・小さじ1/4

#### 作り方(調理時間:15分)

- ①:豚肉はスジ切りをする。せりは10～12cm長さに切る。
- ②:①の豚肉1枚をヨコに広げておき、①のせり1/6量を豚肉の中央のせて左右両面から折りたたむ。同様に5個作り、小麦粉を表面にまぶす。
- ③:フライパンに油を熱し、②の豚肉を巻き終わりを下にして並べ、Aを加えて煮立たせ、肉に火が通るまで煮る。
- ④:器に盛り、ごまをふる。

### 宮城野豚とエリンギの イタリア風炒め物

食でつなぐ、人と笑顔を。  
レシピ提供: **House**



#### 材料(4人分)

- ◆宮城野豚(ロース薄切り)・・・300g
- ◆エリンギ・・・1パック(100g)
- ◆オリーブ油・・・大さじ1
- ◆ハウスあらびきガーリック・・・小さじ1
- ◆GABANオレガノ・・・小さじ1/2
- ◆GABANバジル・・・小さじ1/2
- ◆ハウスあらびきブラックペパー・・・少々
- ◆塩・・・小さじ1/2

#### 作り方(調理時間:15分)

- ①:豚肉は3～4cmの長さに切っておく。エリンギは細かく裂くか、斜め薄切りにしておく。
- ②:フライパンにオリーブ油を熱し、①の豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、エリンギを加えてさらに炒める。
- ③:あらびきガーリック、オレガノ、バジル、あらびきブラックペパー、塩を加えてさっと炒め合わせる。

### 宮城野豚と丸ごと 玉ねぎのレンジ蒸し

レシピ提供: **mizkan**



#### 材料(1人分)

- ◆豚バラ肉(薄切り)・・・100g
  - ◆たまねぎ・・・1個
  - ◆ミツカン 味ぽん®・・・適量
- <お好みで>小ねぎ、バター・・・適宜

#### 作り方(調理時間:10分以内)

- ①:たまねぎは皮をむいて上下を切り、十字の切り込みを入れる。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②:たまねぎの切り込みに豚肉をはさみ、余りの豚肉はたまねぎの周りに盛る。
- ③:ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分加熱する。ラップをはずし、小ねぎやバターをのせて「味ぽん」をかける。  
※電子レンジの加熱時間は目安です。玉ねぎのサイズに合わせて調整してください。

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/>

