

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

9月のおすすめ 仙台牛

10月9日は仙台牛の日です。仙台牛を略した「センギュー(仙牛)」と10月9日の「センキュー(1009)」の語呂合わせで設定されました。米どころ宮城の良質な稲わらで育てられる仙台牛は、柔らかな口当たり、まろやかな味わい、あふれる豊かな肉汁が特長です。



ホットプレートで ペッパービーフライス



みんなで食べられる、ペッパーランチ風のホットプレートメニューです。

材料(4人分)

- ◆仙台牛(薄切り)・・・300g
- ◆A(ウスターソース:大さじ5、「カゴメトマトケチャップ」:大さじ2、にんにく(すりおろし):15g 酒:大さじ2)
- ◆サラダ油・・・大さじ1 ◆ご飯……………600g ◆ホールコーン……………100g
- ◆B(砂糖:大さじ1、しょうゆ:大さじ1)
- ◆バター…………大さじ1 ◆マヨネーズ…………お好みで ◆小ねぎ(小口切り)…………大さじ2
- ◆黒こしょう…………お好みで

レシピ提供:カゴメ株式会社



作り方(調理時間:15分)

- ①肉を2センチ幅に切り、Aに漬け込んでおく。
- ②ホットプレートにサラダ油をひき、真ん中にごはん、その周りに①の肉、トッピングにホールコーンをのせ、肉を先に焼いていく。
- ③肉に火が通ったら、全体を混ぜてさらに焼き、Bの合わせだれを回しかけ、バターを加えて混ぜ合わせる。
- ④保温にし、小ねぎ、マヨネーズ、黒こしょうをお好みでかける。

仙台牛のロールビーフ (わさび入り)

- 材料(4人分)
- ◆仙台牛(もも薄切り)……………8枚(300g)
 - ◆塩……………少々 ◆「ギャバン コシヨウ」……………少々
 - ◆「ハウス おろし生わさび」……………適宜
 - ◆アボカド……………1個 ◆パパイア(あれば)……………1/2個
 - ◆サラダ油…………大さじ1 ◆しょうゆ…………大さじ1
 - ◆白ワイン…………大さじ1 ◆レモン……………適宜

食でつなぐ、人と笑顔を。
レシピ提供



作り方(調理時間:20分)

- ①アボカドは皮をむいて種を取り、細切りにする。パパイアも同様に細切りにする。
- ②牛肉をひろげて、両面に軽く塩、コシヨウを振り、片面にわさびをぬり、①のアボカドとパパイアをのせて巻く。
- ③サラダ油を熱したフライパンで②を焼き、牛肉を取り出す。
- ④フライパンに残った油に、しょうゆ、白ワイン、わさびを加えてひと煮立ちさせ、ソースを作る。
- ⑤③のロールビーフを食べやすく2つに切ってソースをかけ、くし形に切ったレモンを添える。

「味ぼん」で作る

ビーフステーキ赤ワインソース

レシピ提供

材料(2人分)

- ◆仙台牛(ステーキ肉)……………2枚 ◆たまねぎ……………小1個
- ◆A(「ミツカン 味ぼん」:大さじ4、赤ワイン:大さじ4)
- ◆バター…………大さじ2 ◆粗挽き黒こしょう……………適量
- ◆ブロッコリー……………適宜



作り方(調理時間20分)

- ①牛肉は冷蔵庫から出して常温にもどす。たまねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを中火で熱し、牛肉を入れ、焼き色がつくまで2分ほど焼く。裏返して弱めの中火にし、ふたをして2分ほど焼く。火を止めて牛肉を取り出し、アルミホイルに包んで3分ほど蒸らす。
- ③②のフライパンにたまねぎを入れて焼き色がつくまで炒め、Aを加えて強火で2分煮て、アルコール分をとばす。
- ④③を皿に盛り、②を食べやすい大きさに切ったのせ、粗挽き黒こしょうをふる。お好みで、ゆでたブロッコリーを添える。

牛肉とレンコンの甘辛炒め

- 材料(2人分)
- ◆仙台牛切り落とし肉……………120g
 - ◆れんこん……………1節(180g) ◆しいたけ……………2個(30g)
 - ◆しょうがのせん切り……………1かけ分(10g)
 - ◆A(しょうゆ:大さじ1、みりん:大さじ1、水:大さじ1、
「お塩控えめの・ほんだし」:小さじ1/2、砂糖:小さじ1/2)
 - ◆「AJINOMOTO サラダ油」……………小さじ2
 - ◆白ごま……………適量 ◆小ねぎの小口切り……………適量

作り方(調理時間:10分)

- ①れんこんは5mm幅のいちよう切りにする。しいたけは石づきを取り、4等分に切る。
- ②フライパンに油を熱し、①のれんこん・しいたけを入れて炒める。焼き色がついたら牛肉、しょうがを加えてさらに炒める。
- ③肉に火が通ったら、混ぜ合わせたAを加え、とろみがつくまで炒め合わせる。
- ④器に盛り、白ごま、小ねぎを散らす。

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！

<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>
宮城県農政部食産業振興課 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/>

