

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。



## 4月のおすすめ たけのこ

宮城県内では、主に名取市、丸森町などの特産品として知られています。たけのこは鮮度が命、購入したらなるべく早く茹でましょう。穂先は煮物や和え物、中心は炒め物や天ぷら、根元は炊き込みご飯などに向いています。



～たけのこを使った  
ヘルシーなラザニア～

### たけのこラザニア



和風に調理することも多いたけのこですが、クリームソースやミートソースとも相性抜群です。

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(4人分)

- ◆たけのこ …… 1本 ◆ベーコン …… 3枚 ◆厚揚げ …… 1丁
- ◆ピザ用チーズ …… 120g ◆粉チーズ、イタリアンパセリ(みじん切り) …… 各適量
- ◆ミートソース(合いびき肉:200g、にんにく:1片[みじん切り]、たまねぎ:中1個[みじん切り]、オリーブオイル:大さじ1、赤ワイン:100ml、トマト水煮:1缶[400g]、しょうゆ:大さじ1、塩:小さじ1、こしょう:少々)
- ◆ホワイトソース(小麦粉、バター:各30g、牛乳:400ml)

#### 作り方(調理時間:70分)※下ごしらえの時間除く

- 厚揚げは油抜きしてから5ミリ程度の厚さにスライスする。ベーコンは1枚を6～8等分に切る。たけのこは長さを半分にしてから縦半分に切り、2～3ミリの厚さにスライスする。
- ミートソースを作る。フライパンににんにくとオリーブ油を入れて熱し、香りが出たらたまねぎを加えて炒め、しんなりしてきたらひき肉を加えて炒める。ひき肉の色が変わったら赤ワインを加えてアルコールが飛ぶまでひと煮立ちさせ、トマトの水煮と調味料をすべて加えて水気がなくなるまで煮る。
- ホワイトソースを作る。牛乳は小鍋で温めておく。別の鍋にバターを入れて弱火にかけて、バターが溶けたら小麦粉を加えて木べらなどで混ぜながら、なじんで液状になるまで火をとす。温めておいた牛乳を数回に分けて加えてその都度なめらかになるまで混ぜる。
- 耐熱皿にたけのこ、厚揚げ、ベーコンのうちそれぞれ半量を交互に重ね、ミートソース、ホワイトソース、ピザ用チーズのそれぞれ半量を上から重ねる。
- 残りのたけのこ、厚揚げ、ベーコンを上から重ね、同様にミートソース→ホワイトソース→ピザ用チーズも重ねる。
- あらかじめ250℃に熱しておいたオーブンで約15分、おいしそうな焦げ目がつくまで焼いて取り出しイタリアンパセリをふる。

### 鶏肉とたけのこの中華風煮込み

レシピ提供 食でつなぐ、人と笑顔を。 House

- 材料(4人分)
- ◆鶏肉(もも) …… 300g ◆酒 …… 小さじ1
  - ◆しょう油 …… 小さじ1 ◆たけのこ(ゆでたもの) …… 150g
  - ◆長ねぎ …… 大さじ2 ◆しょうが …… 1かけ
  - ◆サラダ油 …… 大さじ3
  - ◆A(しょう油:大さじ1、酒:大さじ1、砂糖:小さじ1、GABAN五香粉<パウダー>:少々、水:100ml)



#### 作り方(調理時間:40分)

- 鶏肉、たけのこは1cm角の角切りにし、酒としょう油小さじ1を振って下味をつける。
- 長ねぎは小口切り、しょうがはせん切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、②の長ねぎとしょうがを炒め、①の鶏肉を炒める。次に①のたけのこを加えて炒め、Aを加えて弱火で10～20分煮込む。

### たけのこの肉巻き

レシピ提供 Mizkan

- 材料(4人分)
- ◆豚バラ薄切り肉 …… 200g
  - ◆ゆでたけのこ …… 200g
  - ◆青じそ …… 8枚
  - ◆ミツカン 味ぼん® …… 大さじ2
  - ◆サラダ油 …… 大さじ1/2



#### 作り方(調理時間:20分以上)

- たけのこは1cm幅のくし形に切る。青じそは半分にする。豚肉は15cm長さに切る。
- 豚肉を広げ、青じそとたけのこをのせて巻き、軽くにぎる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして入れて焼く。上下を返して焼き、全体に焼き目がついたら「味ぼん」を入れ、豚肉に照りが出るまで全体にからめるように炒める。

### パンチェッタとたけのこの トマトガーリックソースパスタ

レシピ提供 食でつなぐ、人と笑顔を。 Kagome

- 材料(3人分)
- ◆パンチェッタ …… 60g ◆アスパラガス …… 2本
  - ◆たけのこ(ゆでたもの) …… 0.5本
  - ◆オリーブ油 …… 小さじ2
  - ◆「カゴメアンナマンマト&ガーリック」 …… 1瓶
  - ◆スパゲティ …… 240g



#### 作り方(調理時間:15分)

- パンチェッタは拍子切りにし、アスパラガスは5～6cmの斜め切り、たけのこは5mm厚さに切る。
- スパゲティは塩(分量外)を加え湯でゆでる。茹で上がり2分前にアスパラガスを加え、一緒に茹でる。
- フライパンにオリーブ油を熱し、パンチェッタと筍を火が通るまで焼く。
- アンナマンマト&ガーリックを加えて、ひと煮立ちする。
- 茹でたスパゲティ、アスパラガスを加え、和える。

### たけのこたっぷりの酸辣湯

レシピ提供 Ajinomoto

- 材料(4人分)
- ◆ゆでたけのこ …… 120g ◆しいたけ …… 3枚(30g)
  - ◆帆立貝柱の水煮缶 …… 1缶(105g) ◆溶き卵 …… 1個分(60g)
  - ◆A(水:4カップ、丸鶏がらスープ<塩分ひかえめ>:大さじ1、酒:大さじ1/2、しょうゆ:大さじ1/2、瀬戸のほんじお®:小さじ1/3)
  - ◆B(水:大さじ1、片栗粉:小さじ1)
  - ◆酢 …… 適量 ◆ラー油 …… 適量
  - ◆小ねぎの小口切り …… 1本分(6g)



#### 作り方(調理時間:15分)

- たけのこは、穂先は薄切りにし、根元は3cm長さのせん切りにする。しいたけは薄切りにする。
- 鍋にAと帆立貝柱の水煮缶を煮汁ごと入れて煮立てる。①を加えて再び沸騰させて、Bの水溶性片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- 器に盛り、酢、ラー油を入れ、小ねぎをのせる。

※ご飯やビールのお供にぴったりですが、白石温麺を入れるのもオススメです！

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/>



## 4月のおすすめ クジラ

全国有数のクジラの産地、石巻市鮎川では、毎年4月から10月頃まで捕鯨が行われます。クジラの赤身は高タンパク・低脂肪でヘルシー。また、疲労回復に効果があるバレニンが豊富に含まれるスタミナ食としても知られています。



### くじら肉のレバニラ風



くじらの味を生かしてレバニラ風にしました。オイスターソース、ニラとの相性が抜群です！

#### 材料(4人分)

- ◆くじら肉……… 200g
- ◆A(しょうがのすりおろし:1かけ分(10g)、しょうゆ:小さじ2、酒:小さじ2)
- ◆片栗粉………大さじ2 ◆もやし………120g ◆にら………60g
- ◆長ねぎ……1/4本(25g) ◆しょうが……1かけ(12g) ◆にんにく……1かけ(8g)
- ◆「Cook Do®」熟成豆板醤……小さじ1
- ◆B(水:大さじ1、「丸鶏がらスープ」<塩分ひかえめ>:小さじ1、「Cook Do®」オイスターソース:小さじ1、しょうゆ:小さじ1、酒:小さじ1、砂糖:小さじ1、片栗粉:小さじ1)
- ◆「AJINOMOTOごま油好きの純正ごま油」……大さじ2

レシピ提供:味の素株式会社



#### 作り方(調理時間:15分)

- ①くじら肉はひと口大のそぎ切りにし、Aで下味をつけて10分(時間外)ほどおいてから片栗粉をまぶす。にらは4cm長さに切る。長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油大さじ1を熱し、①のくじら肉をこんがり色づくまで炒め、取り出す。
- ③同じフライパンに①の長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油大さじ1を入れて熱し、「熟成豆板醤」を加えて炒める。香りがたってきたら、もやしとにらを加えさらに炒める。
- ④②のくじら肉、Bを加えて炒め合わせる。

### くじらのカレー風味竜田揚げ

#### 材料(2人分)

- ◆くじら肉(赤身)………300g
- ◆A(酒:大さじ1/2、しょう油:大さじ1/2、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・1/3、ハウスおろししょうが:小さじ1)
- ◆片栗粉……大さじ5 ◆サラダ油(揚げ油)……適量

#### 作り方(調理時間:20分 ※揚げ込む時間除く)

- ①くじら肉はひと口大のスライス(厚さ5mm)にし、キッチンペーパーでドリップをよくとる。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①のくじら肉を入れ揉み込む。(30分置く)
- ③水分をキッチンペーパーでおさえ、表面に片栗粉の半量をまぶし5分おく。残りの片栗粉をもう一度表面にムラなくまぶす。
- ④鍋にサラダ油(揚げ油)を入れて熱し、170~180℃で約3分、火が通るまで揚げる。



食でつなぐ、人と笑顔を。  
レシピ提供 House

### ヤンニョムホエール

#### 材料(2人分)

- ◆くじら肉(刺身用・赤身)………200g
- ◆肉の下味タレ(酒、しょうゆ、本みりん:各大さじ1、おろししょうが(チューブ入り):小さじ1/2、おろしにんにく(チューブ入り):小さじ1/2)
- ◆片栗粉……大さじ3 ◆揚げ油………適量
- ◆ヤンニョムたれ(「カゴメトマトケチャップ」:大さじ2、コチュジャン:大さじ2、おろしにんにく(チューブ入り):小さじ1/2)
- ◆白ごま………10g ◆リーフレタス……1枚

#### 作り方(調理時間:30分)

- ①くじら肉は一口大に切る。
- ②ポリ袋にくじら肉と下味のタレを入れ、冷蔵庫に入れて、30分置く。
- ③②の汁気をキッチンシートでふき取り、片栗粉をまぶす。
- ④鍋に油を入れ、170℃に加熱し、③を入れて4分ほど揚げる。
- ⑤ヤンニョムタレを混ぜ合わせ、④の竜田揚げと和え、最後に白ごまをかける。
- ⑥皿にリーフレタスをしき、⑤を乗せる。



レシピ提供 KAGOME

### くじらのぼん酢から揚げ

#### 材料(2人分)

- ◆くじら肉(赤身)………200g
- ◆調味料(ミツカン 味ぼん®):大さじ2、おろしにんにく:小さじ1、おろししょうが:小さじ1)
- ◆片栗粉………適量 ◆揚げ油………適量
- ◆リーフレタス……適宜

#### 作り方(調理時間:20分)

- ①くじら肉はフォークなどでまんべんなく刺してから一口大に切る。
- ②ビニール袋に①、調味料を入れ、袋の上からもみ込んで空気を抜いて口を縛り、10分おく。
- ③②の汁けをきり、片栗粉をまぶして揚げる。
- ④③を皿に盛り、お好みでリーフレタスを添える。



レシピ提供 mizkan

- ◆くじら肉(赤身)は、冷凍や生の状態で、量販店や物産館などで購入することができます。
- ◆冷凍のものを急速解凍すると、旨味成分を含むドリップ(肉汁)が多く流れ出てしまいます。ドリップを抑えるには、低温(チルド室)で一晩ゆっくり解凍するのがコツです。
- ◆赤身の他、皮や尾の身、内蔵、さえずり(舌)、畝須(うねす。下あごから腹にかけてのじゃばら状の部分。)などがあります。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！

<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/>

