

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)  
キリーニ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。



## 5月のおすすめ レタス

宮城県内では、冬は積雪が少なく、夏は比較的涼しい気候を生かして、主に仙台湾沿岸地域でレタスの周年栽培が行われています。ビタミン類やミネラル類などをバランスよく含んでおり、葉の緑色が濃い品種の方が栄養価が高いことで知られています。



～レタスのシャキシャキ感がたまらない～

### グリーンリーフの ハリッサさば缶サンド



レタスのシャキシャキ感とハリッサソースの辛味と香り、さばの旨味が食欲をそそります。

材料(2人分)

- ◆食パン(8枚切り).....4枚 ◆バター.....10g
- ◆さば水煮缶.....1缶(200g) ◆ハウス魅惑のハリッサ.....小さじ2
- ◆マヨネーズ.....大さじ1 ◆グリーンリーフレタス.....4枚(100g)
- ◆紫キャベツ.....2枚(150g) ◆玉ねぎ.....30g
- ◆塩.....小さじ1/3

<マリネ液>

- 酢.....大さじ3
- (a) オリーブ油.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ1

作り方(調理時間:20分)

- ①:さば缶の水気を切り、ハリッサ、マヨネーズとあえる。グリーンリーフレタスはちぎり、紫キャベツはせん切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。
- ②:①の紫キャベツと玉ねぎを合わせて、塩小さじ1/3をもみこみ、5分程度置く。水気をしぼり、(a)を混ぜ合わせたマリネ液を加えて、混ぜ合わせる。
- ③:バターを塗った食パンに、①のさば缶とグリーンリーフレタス、②の紫キャベツのマリネをはさみ、ラップできつめに包む。

レシピ提供:ハウス食品株式会社 食でつなぐ、人と笑顔を。



### シャキシャキレタスと豚肉のサラダ丼

- 材料(1人分)
- ◆豚しゃぶしゃぶ用薄切り肉...100g ◆かいわれ...1/4パック
  - ◆レッドリーフレタス(もしくはお好みのレタス)(小)...1/8個
  - ◆にんじん(小)...1/4本 ◆あたかごはん...1人分
  - ◇A(ナンブラー:大さじ1強、みりん:大さじ1/2、きび砂糖:小さじ1、ごま油:小さじ1、黒炒りごま・白炒りごま:各小さじ1、和辛子(練り辛子):小さじ1/2)

作り方(調理時間:15分)

- ①:豚しゃぶしゃぶ肉はさつとゆでてざるにあげ、1/3程度の長さに切る。
- ②:レタスは手で適当な大きさにちぎる、かいわれは根元を切り落とし、にんじんはせん切りにする。
- ③:②の野菜を冷水につけ、しばらくおいてから水気をよく切る。
- ④:ポウルに、Aの材料を入れてよく混ぜ、①と③を加えて全体をよくあえる。
- ⑤:器にごはんを盛り、④をのせる。



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

### レタスと米粉のトマトハンバーグ

- 材料(2人分)
- ◆グリーンリーフレタス...1袋 ◆合いびき肉...300g
  - ◆「カゴメ基本のトマトソース295g」...1缶(大さじ6と残りに分ける)
  - ◆米粉...大さじ2 ◆塩、こしょう...少々

作り方(調理時間:20分)

- ①:グリーンリーフレタス3枚を2センチくらいの大きさにちぎる。(またはキッチンバサミで切る。)
- ②:フライパンに①、合いびき肉、基本のトマトソース大さじ6、米粉を入れて、こね合わせる。
- ③:フライパンの中で形を成形する。
- ④:中火にかけ、両面焼き色がついたら、②の残りの基本のトマトソースを入れて、塩こしょうを振り、弱火で5~7分程度煮込む。
- ⑤:皿に残りのグリーンリーフレタスを盛り、ハンバーグを乗せ、ソースをかける。



レシピ提供:「自然を、おいしく、楽しく。」 KAGOME

### レタス麻婆春雨

- 材料(4人分)
- ◆春雨(乾)...50g
  - ◆豚ひき肉...100g
  - ◆長ねぎ...1/2本(50g)
  - ◆しょうがのせん切り...1かけ(12g)
  - ◆リーフレタス...3枚(90g)
  - ◆「Cook Do®」広東式麻婆豆腐用...1箱
  - ◆「AJINOMOTOごま油好きの純正ごま油」...小さじ1

作り方(調理時間:15分)

- ①:春雨は2分ほどゆでてザルに上げ水気をきり、食べやすい長さに切る。ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ②:フライパンにごま油を熱し、【1】のしょうが、ひき肉を炒め、火が通ったら、いったん火を止め、「Cook Do®」を加える。
- ③:再び火をつけて①の春雨・ねぎを加え炒め合わせて火を止める。リーフレタスをちぎって加え、サッと混ぜ合わせる。

春雨とレタスのつるシャキ感、そして麻婆味が妙に合うんです。



レシピ提供: Ajinomoto

### 花束手巻き寿司

- 材料(4人分)
- ◆ご飯...3合 ◆刺身...サーモン150g、まぐろ150g、ボイルえび4尾、イクラ大さじ2
  - ◆ミツカンすし酢 昆布だし入り...大さじ6
  - ◆きゅうり 1本 ◆リーフレタス 適量
  - ◆貝割れ菜 適量 ◆薄焼き卵 適量 ◆焼のり 適量

作り方(調理時間:20分)

- ①:熱いご飯に「すし酢 昆布だし入り」を回しかけて混ぜ合わせ、すし飯を作る。
- ②:まぐろは一部を薄くそぎ切りにし、くるくる巻いてお花を作る。残りのまぐろ、サーモン、きゅうりは手巻き用に細長く切る。焼のりは半分にする。薄焼き卵は卵焼き器で作ったのりの大きさに合わせて切り、残りは錦糸卵にする。リーフレタスは巻きやすい大きさにちぎる。貝割れ菜は根を落とす。
- ③:焼のり、リーフレタス、薄焼き卵で、すし飯、②の具材、えび、リーフレタス、イクラを花束風に巻く。

リーフレタスで彩り豊かな手巻き寿司に大変身!



レシピ提供: Mizkan

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/



## 5月のおすすめ みやぎサーモン (ギンザケ)

宮城県内では、南三陸町などで盛んにギンザケ養殖が行われおり、生産量は全国1位を誇り、国内生産量の大部分を占めています。「みやぎサーモン」は、水揚げ時に「活け締め」や「神経締め」という鮮度保持処理を施した最高級ブランドで、刺身やカルパッチョなどで生の味わいを楽しめます。



たくあんの香りとコリコリ感が  
サーモンの味わいを引き立たせます！

### みやぎサーモンのたたき



#### 材料(4人分)

- ◆「みやぎサーモン」…100g ◆たくあん漬け…30g
- ◆青ねぎ…1本(20g) ◆焼きのり…8枚 ◆ブロッコリースプラウト…適量
- ◆A しょうがのすりおろし…1/2かけ分(5g) ◆A おろしにんにく…1/2かけ分(4g)
- ◆A 白ごま…小さじ1 ◆A 「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」…小さじ1
- ◆A しょうゆ…小さじ1/2 ◆A 「お塩控えめの・ほんだし®」…小さじ1/4

#### 作り方(調理時間:10分)

- ①:「みやぎサーモン」は半分に切り、半量は1cmの角切りにし、残り半量は包丁でこまかくたたき。
- ②:たくあんは5mmの角切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- ③:①のサーモン、②のたくあん・青ねぎを合わせて包丁で軽くたたき、Aを加えて混ぜる。
- ④:器に盛り、のりとブロッコリースプラウトを添える。

海苔で巻いておつまみに。もちろんご飯にのせて丼でも楽しめます。

レシピ提供:味の素株式会社



### 鮭のケッパーソース

#### 材料(2人分)

- ◆生鮭…2切れ ◆薄力粉…適量
  - ◆バター…40g ◆にんにく…1/2片
  - ◆玉ねぎ…1/2個 ◆しめじ…1/2パック
  - ◆白ワイン…30ml
  - ◇A(水:100ml、固形フオンド・ヴォー:1/4個)
  - ◆レモン…1/4個 ◆ケッパー(※)…10g
  - ◆パセリ…適量 ◆塩・こしょう…適量
- ※ケッパーは、ピクルスまたはらっきょうを刻んだものでも代用可

#### 作り方(調理時間:30分)

- ①:にんにく・パセリはみじん切りにし、玉ねぎはスライスにする。しめじは、石づきを取る。
- ②:鍋にバター・にんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがしてきたら、玉ねぎを入れてゆっくり炒める。色づき始めたら、しめじを入れてさらに炒める。
- ③:白ワインを入れて強火にし、煮詰める。A・ケッパー・パセリ(仕上げ用に少し残す)を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④:鮭の両面に塩・こしょうし、薄力粉をつける。フライパンに分量外のバターを適量溶かし、両面をさっと焼く。
- ⑤:③に④を入れ、レモン汁を絞って煮る。塩・こしょうで味を調べて器に盛り、パセリを散らす。



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



### みやぎサーモンとせりの クリームオムライス

#### 材料(2人分)

- ◆玉ねぎ…1/2個 ◆みやぎサーモン…100g
- ◆ごはん…300g ◆塩、こしょう…少々
- ◆卵…4個 ◆「カゴメトマトケチャップ」…大さじ4
- ◆サラダ油…大さじ1
- ◆クリームソース・トッピング
- ◆せり…1/2束 ◆バター…10g ◆薄力粉…小さじ2
- ◆みやぎサーモン…1/2切れ ◆牛乳…300ml
- ◆コンソメスープの素(顆粒)…3g ◆塩、こしょう…少々

#### 作り方(調理時間:25分)

- ①:玉ねぎは1cm角に切る。
- ②:フライパンにサラダ油を熱し、サーモンと玉ねぎを炒める。サーモンはほくしながらかき混ぜる。
- ③:トマトケチャップを入れて炒め、全体に絡まったら、ご飯と塩こしょうを入れ、さらに炒める。
- ④:【クリームソース】せりを3センチに切る。※せりの葉の部分はトッピング用に取っておく。鍋にバターを熱し、みやぎサーモン、トッピング用以外のせりを加え炒める。
- ⑤:小麦粉をまぶし入れて、粉っぽさがなくなるまでなじませる。
- ⑥:牛乳、コンソメを入れて、とろみが出るまで弱火で煮詰める。※沸騰させないように注意する。
- ⑦:最後に塩こしょうで味を整える。
- ⑧:卵は溶きほぐし、塩を振る。フライパンにサラダ油を温め、卵を入れ、箸で大きく混ぜ、卵の表面が半熟状になったら、③をのせて包み、皿に盛る。
- ⑨:⑧にソースをかけ、せりをのせたら完成。

レシピ提供: KAGOME



### ネオ刺身 サーモン

#### 材料(2人分)

- ◆サーモン(刺身用)…1サク(150g)
- <ソース>
- ハウスねりからし…小さじ1
- マヨネーズ…大さじ2・1/2
- ガムシロップ(または砂糖)…5g

#### 作り方(調理時間:10分)

- ①:サーモンを薄切りにする。
- ②:ソースの材料を混ぜ合わせ、①のサーモンにつけていただく。



レシピ提供: House

鮮度の良い「みやぎサーモン」を特製ソースでより味わい深く！

### サーモンと新たまねぎのサラダ

#### 材料(2人分)

- ◆みやぎサーモン(刺身用)…100g
- ◆新たまねぎ…1/4個
- ◆貝割れ菜…適量
- ◆ミツカン 味ぼん®…適量
- または
- ◆ミツカン かおりの蔵®…適量

#### 作り方(調理時間:10分以内)

- ①新たまねぎは薄切りにし、器に盛る。みやぎサーモンは薄切りにして器に並べる。
- ②半分長さの切った貝割れ菜を散らし、「味ぼん」または「かおりの蔵丸搾りゆず」を回しかける。



レシピ提供: mizkan

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/

