

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。



©宮城県・旭プロダクション

食でつなぐ、人と笑顔を。

Eat Well. Live Well.



6月のおすすめ キクラゲ

宮城県では、1年を通して、おいしく肉厚なきくらげが生産されています。乾燥したもののイメージが強い食材ですが、近年は県内各地の直売所やスーパーなどで「生きくらげ」を購入することができます。プリプリの「生きくらげ」をさっと湯通しして、酢味噌やポン酢をつけて食べるのもオススメです。



砂肝ときくらげの ねぎだくピリ辛和え



砂肝ときくらげのコリコリとした食感が美味しい薬味たっぷりメニューです。冷蔵庫で冷やして涼味メニューとしてもお勧めです。

レシピ提供: 株式会社Mizkan

材料(2人分)

- ◆鶏砂肝……………200g
- ◆万能ねぎ……………1/2束
- ◆長ねぎ……………20cm
- ◆ごま油……………大さじ1と1/2
- ◆白ごま……………大さじ1
- ◆きくらげ……………12g
- ◆しょうが……………20g
- ◆ミツカン 味ぽん®……………大さじ3
- ◆ラー油……………小さじ2

作り方(調理時間:20分)

- ①: 砂肝は筋がついたまま長くなる方向に薄切りにする。耐熱容器にきくらげとかぶるぐらいの水を入れて電子レンジ600Wで1分加熱し、粗熱がとれたら細切りにする。沸騰したお湯にお酒少々(分量外)と砂肝を加えて、色が白く変わったらきくらげを入れ、再沸騰したらザルにとる。
- ②: 万能ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす、長ねぎは千切りにする。
- ③: ①、②と調味料をよくあえて器に盛り、白ごまをふる。

※きくらげと水を電子レンジで加熱する際、加熱しすぎるときくらげが破裂する恐れがありますので、様子を見ながら加熱してください。

キクラゲと卵の炒めもの

材料(4人分)

- ◆キクラゲ(生)…100g ◆ベーコン…5枚(75g)
- ◆卵…4個 ◆ほうれん草…1束(200g)
- ◆サラダ油…大さじ3 ◆塩…少々
- ◆しょうゆ…適量 ◆ごま油…適量
- ◆GABANあらびきブラックペッパー…適量

作り方(調理時間:15分)

- ①: キクラゲは水洗いし、ひと口大に切る。
- ②: ベーコンは1cm角に切り、ほうれん草はゆでから水気をしぼり、5cmの長さに切る。
- ③: フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、塩を加えて溶いた卵を入れ、大きくかき混ぜながらさっと火を通して取り出す。
- ④: フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、②のベーコン、ほうれん草、一口大に切った①のキクラゲを炒める。③の卵をもとし、あらびきブラックペッパーを加え、炒め合わせる。
- ⑤: 塩、しょうゆで味をととのえ、最後にごま油を加えて仕上げ。

レシピ提供: 食でつなぐ、人と笑顔を。



きくらげの麻婆焼きそば

レシピ提供: 自然を、おいしく、楽しく。

材料(2人分)

- ◆絹ごし豆腐…1丁(300g)
- ◆長ネギ…1/2本
- ◆きくらげ(生)…80g
- ◆(a)「カゴメトマトケチャップ」…大さじ4
- ◆(a)しょうゆ…小さじ2
- ◆(a)水…1カップ
- ◆サラダ油(中華めん用)…大さじ1
- ◆焼きそば用蒸し中華麺…2玉
- ◆サラダ油(麻婆豆腐用)…小さじ1
- ◆豚ひき肉…100g
- ◆おろししょうが、おろしにんにく…各小さじ2
- ◆片栗粉…小さじ2 ◆水…大さじ1
- ◆ラー油…小さじ2 ◆山椒(粉)…少々



作り方(調理時間:15分)

- ①: 豆腐は1.5cm角に切ってペーパータオルをかぶせ、ラップをし、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。
- ②: 長ねぎはみじん切りにし、きくらげは一口大に切る。
- ③: (a)を混ぜ合わせる。
- ④: フライパンにサラダ油(中華麺用)を熱し、焼きそば用蒸し中華麺をほぐし炒めて、皿に盛る。
- ⑤: 同じフライパンにサラダ油(麻婆豆腐用)を熱し豚ひき肉を炒め、色が変わったら、きくらげ、長ねぎ、しょうが、にんにくを加え炒める。
- ⑥: ③、①の豆腐の順に加え、2～3分煮る。
- ⑦: 水で溶いた片栗粉をまわし加え、とろみをつけて、火を止めてラー油を混ぜ合わせる。
- ⑧: ④の上に盛り付けて、お好みで山椒を振る。

きくらげとえびのマヨ炒め

材料(2人分)

- ◆むきえび…10尾(200g) ◆生きくらげ…60g
- ◆エリンギ…1本 ◆スナップえんどう…2本
- ◆にんにくのみじん切り…1/2かけ分 ◆薄力粉…少々
- ◆「AJINOMOTO オリブオイル」…大さじ1
- ◆<A>「瀬戸のほんじお®」…少々 ◆<A>こしょう…少々
- ◆<A>酒…少々 ◆しょうゆ…小さじ1
- ◆「ピュアセレクト® マヨネーズ」…大さじ3

作り方(調理時間:15分)

- ①: えびはAで下味をつけ、薄力粉をうすくまぶす。きくらげはひと口大に切り、エリンギは5mm幅の薄切りにする。スナップえんどうは、スジを取り、塩ゆでにする。
- ②: フライパンに、にんにく、オリーブオイルを入れて熱し、にんにくの香りがでたら、①のえび・きくらげ・エリンギを加えて炒める。
- ③: 全体に火が通ったら、Bを加えて炒め合わせる。
- ④: 皿に盛り、半分に割いたスナップえんどうのせる。

レシピ提供:



※刻んだきくらげを、家庭での定番料理の味噌汁や、卵焼きなどに入れると、ゼラチン質のプリプリした歯ごたえを感じるきくらげの食感がアクセントになります。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



公式Facebook



公式Instagram ▶



宮城旬鮮探訪

検索

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



6月のおすすめ ホヤ

宮城県は「海のパイナップル」と称されるホヤの生産量日本一。甘味、苦味、塩味、酸味、旨味が凝縮され、生食のほか加工品や天ぷら、唐揚げなど様々な食べ方で楽しんでいます。厳正な管理基準に沿って管理された新ブランド「ほやの極み」も誕生し、ますます食通を唸らすホヤを是非ご賞味ください！



茹でほやの彩りマリネ



ほやを蒸し煮にして使うのがポイントです。加熱することでクセが抑えられ、プリッとしたほやの食感がおいしいマリネです。

材料(2人分)

- ◆ホヤ・・・2個
- ◆赤、黄パプリカ・・・各1/4個
- ◆たまねぎ・・・小1/2個 ◆きゅうり・・・1/2本
- ◆ミツカンカンタン酢TM・・・大さじ3 ◆青じそ・・・2枚

作り方(調理時間:20分)

- ①:殻付きホヤは先端を切り落とし、根元の方へ向かって切り込みを入れ、中の身を取り出す。身を切り開いて汚れを綺麗に洗い流し、身だけを鍋に入れて、蓋をして中火で2～3分蒸し煮する。ザルに取り、粗熱が取れたら5mm幅に切る。
- ②:きゅうり、青じそは千切りにする。たまねぎ、パプリカは薄切りにして水にさらし、水気を切る。
- ③「カンタン酢」と②を合わせて10分漬け込み、①とあえて器に盛る。

レシピ提供:株式会社Mizkan mizkan

ホヤのイタリアンマリネ

材料(2人分)

- ◆ホヤ(むき身)・・・100g ◆パプリカ(赤)・・・20g
- ◆玉ねぎ・・・中1/4個(50g)
- ◆セロリ・・・1/4本(25g)
- ◆ワインビネガー(白)・・・大さじ1
- ◆きざみパセリ(お好みで)・・・適宜
- ◆マリネ液
- ◇ハウス香りソルト<イタリアン>ミックス 小さじ1
- ◇ワインビネガー(白)・・・大さじ1
- ◇オリーブオイル・・・大さじ1 ◇砂糖・・・小さじ1
- ◇GABANローリエ・・・1枚 ◇ハウスあらびきブラックペッパー・・・少々

作り方(調理時間:30分 ※漬け込み時間除く)

- ①:玉ねぎは薄切り、セロリは筋を取り斜め薄切り、パプリカは細切りにする。
- ②:ホヤはワインビネガーに10分ほど浸しておく。
- ③:マリネ液の材料を混ぜ、①の野菜類、②のホヤをよく混ぜ、冷蔵庫で1時間ほどおく。
- ④:皿に盛り付け、お好みできざんだパセリをかける。

レシピ提供: 食でつなぐ、人と笑顔を。



ホヤとパプリカのチリ炒め

材料(3人分)

- ◆ホヤ・・・200g ◆酒・・・大さじ1
- ◆片栗粉・・・大さじ1/2
- ◆黄パプリカ・・・1/2個
- ◆赤パプリカ・・・1/2個
- ◆サラダ油・・・大さじ1・1/2
- ◆玉ねぎ(みじん切り)・・・1/4個(50g)
- (a)おろししょうが・・・小さじ1
- (a)おろしにんにく・・・小さじ1
- (a)「カゴメトマトケチャップ」・・・大さじ5
- (a)水・・・大さじ2 (a)ラー油・・・小さじ1 (a)レタス・・・適量

作り方(調理時間:10分)

- ①:むきホヤは酒、片栗粉を加え、もみ込む。黄パプリカ、赤パプリカは乱切りにする。
- ②:フライパンにサラダ油を熱し、中火で2分ほど玉ねぎを炒め、黄パプリカ、赤パプリカを加え、更に炒める。
- ③:(a)を入れさっと炒め合わせたら火を強め、①のむきホヤを加え火を通す。
- ④:トマトケチャップを加え炒めて、水を加え、全体がひと煮立ちしたら火を止め、ラー油を加え混ぜ合わせる。
- ⑤:④を皿に盛り、レタスを付け合わせる。

レシピ提供: ①熱を、おいしく、楽しく。 KAGOME



ほやフライのタルタルソース

材料(4人分)

- ◆ほや・・・4個 ◆薄力粉・・・大さじ4 ◆パン粉・・・適量
- <A>溶き卵・・・1個分 <A>薄力粉・・・大さじ2
- 麺固ゆで卵・みじん切り・・・1個分(50g)
- ピクルス・みじん切り・・・1本分(15g)
- 「ピュアセレクト[®] マヨネーズ」・・・大さじ4
- ◆「AJINOMOTO ささらキャノーラ油」

- 揚げ油用・・・適量
- ◆グリーンリーフ・・・適量(好み)
- ◆ミニトマト・・・適量(好み)

作り方(調理時間:20分)

- ①:ほやは殻とワタを取り、半分に切る。水で洗って水気をよく拭き取り、薄力粉を全体にまぶす。
- ②:Aを混ぜ合わせてバッテリー液を作り、①のほやをくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ③:油を180℃に熱し、②のほやをきつね色になるまで揚げ、半分に切る。
- ④:器に③のほやのフライ、好みでリーフレタス、半分に切ったミニトマトを盛る。Bを混ぜ合わせてタルタルソースを作り、添える。

レシピ提供: AJINOMOTO



ほやをフライにしたら、濃厚な味わいに！

★至極の逸品「ほやの極み」～徹底した鮮度管理～★

- ①「ほやの極み」は、宮城県の美味しいホヤを広めていくために、2022年に立ち上げられたブランドで、「宮城ほや協議会」により厳正な管理基準に沿って管理されたホヤが認定されます。
- ②美味しいホヤをお届けするためのポイントは、「①温度(冷やした状態を保つ)、②水(真水を吸わせないように管理)、③時間(殻付きホヤは水揚げから2日以内で消費)」で、この3点を厳守することで、臭みがないホヤ本来のおいしさが保たれます。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！

<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/>

