

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！



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

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。

## 7月のおすすめ えだまめ

宮城県内では、枝豆専用品種の作付けが多く、「神風香」や「湯上り娘」などが栽培され、7月～9月頃に収穫されます。  
枝豆からつくった「ずんだ」を使った「ずんだ餅」は全国的に知られた郷土料理となっており、他にも様々な加工品が販売されています。



### 枝豆と笹かまの卵とじ丼



やさしい風味の枝豆と笹かまぼこのしつかりとした旨味を卵でふんわりまとめました。

#### 材料(2人分)

- ◆ゆで枝豆(さやから出したもの)・・・50g
- ◆笹かまぼこ・・・2枚(40g) ◆玉ねぎ・・・1/2個(100g)
- ◆卵・・・2個 ◆ご飯・・・丼2杯分(280g)

<A>水・・・1カップ、しょうゆ・・・大さじ2、みりん・・・大さじ1  
「お塩控えめのほんだし®」・・・小さじ1、砂糖・・・小さじ1

#### 作り方(調理時間:15分)

- ①: 笹かまぼこはそぎ切りにし、玉ねぎは薄切りにする。ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐす。
- ②: 鍋にAを入れて煮立たせ、①の笹かまぼこ・玉ねぎを加えて2～3分ほど煮る。
- ③: 枝豆を加え、①の溶き卵を回し入れ、フタをして弱火で半熟状になるまで2分ほど煮る。
- ④: 丼にご飯を盛り、③を半量ずつかける。

レシピ提供: 味の素株式会社



### 枝豆の冷たいスープ

#### 材料(4人分)

- ◆枝豆・・・1袋(300g) ◆玉ねぎ・・・1/4個
- ◆水・・・1カップ ◆牛乳・・・2カップ
- ◆固形コンソメ・・・2個 ◆万能ねぎ・・・2本

#### 作り方(調理時間:30分)

- ①: 鍋に分量外の水で湯をわかして塩1つまみを入れ、枝豆をさやつきのままゆでる。
- ②: ゆであがったら冷水に取って色の劣化を防ぐ。(ハンドミキサーを持ってない場合は、この時点で枝豆を殻から外して裏ごしし、ペースト状にしておく)
- ③: 鍋に水とコンソメ、みじん切りにしたたまねぎ、さやから外して水気を切った枝豆を入れて火にかけ、コンソメが溶けたら火を止め、ハンドミキサーを直接鍋に入れ、枝豆を粉砕する。
- ④: 大きめのボウルに③をこしながら入れる。
- ⑤: ④に牛乳を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥: 器をもって、小口切りにした万能ねぎを散らしてできあがり。

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



枝豆の薄皮は、裏ごしの時に剥くことができます。

### おつまみカレーえだまめ

#### 材料(2人分)

- ◆えだまめ(茹で)・・・200g
- ◆ごま油・・・大さじ1
- ◆ハウス味付カレーパウダー  
ジャワカレー味・・・小さじ2

#### 作り方(調理時間:5分)

- ①: 器にカレーパウダーとごま油を入れて混ぜる。
- ②: ①にゆでた枝豆をさやごと加えてあえる。

温かい枝豆にあえると味がよりなじみやすいです。

レシピ提供: 食でつなぐ、人と笑顔を。  
**House**



### トマトと枝豆のモロッカンサラダ

#### 材料(4人分)

- ◆カゴメ高リコピントマト・・・3個
  - ◆枝豆(正味)・・・120g ◆きゅうり・・・1本
  - ◆紫玉ねぎ・・・1/4個 ◆パクチー・・・1束(15g)
- <A>クミンパウダー・・・小さじ2  
塩・・・小さじ1、レモン汁・・・大さじ1  
オリーブ油・・・大さじ2

#### 作り方(調理時間:15分)

- ①: トマトは1.5cm角、きゅうりは1cm角に切る。紫たまねぎは粗みじん切りにする。パクチーは1cmの長さに切る。
- ②: 枝豆は塩をもみ込み、塩大さじ1/2(分量外)を加えた1000mlの湯を沸かし、5分程茹で、豆をさやから出す。
- ③: ボウルに①、②とAの材料を混ぜ合わせる。

レシピ提供: **KAGOME**  
自然を、おいしく、楽しく。



### 枝豆ととうもろこしのかき揚げ ぼん酢添え

#### 材料(2人分)

- ◆枝豆・・・120g ◆とうもろこし・・・1本
  - ◆たまねぎ・・・1/2個 ◆小麦粉・・・大さじ1
- <衣> 溶き卵・・・1/2個分、水・・・大さじ1  
小麦粉・・・大さじ2

- ◆揚げ油・・・適量 ◆ミツカン かおりの蔵®丸搾りゆず・・・適量

#### 作り方(調理時間:15分)

- ①: とうもろこしは半分の長さに切ってから、芯から実を切り落とす。枝豆は電子レンジ(600W)で1分ほど加熱してから、さやから実を取り出す。たまねぎは1cm角に切る。
- ②: ボウルに①を入れ、とうもろこしの実をほぐしながら、全体を混ぜ合わせる。小麦粉を加え、全体にまがす。<衣>を加えて、さらに混ぜる。
- ③: 180℃の油に②をスプーンですくって落とし入れ、30秒ほど揚げたら上下を返し、さらに30秒ほど揚げて取り出す。
- ④: ③を器に盛り、「かおりの蔵 丸搾りゆず」を添える。

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！



公式Facebook  
公式Instagram ▶



宮城旬鮮探訪

検索

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



## 7月のおすすめ イワシ

三陸沖で、6月～7月の梅雨入りの時期に漁獲されるイワシは「入梅イワシ」とも呼ばれ、非常に脂が乗っています。  
DHA、EPAが豊富なほか、貧血予防の効果があるビタミンB12、疲労回復効果があるとされる遊離アミノ酸を多く含み、夏バテ予防にオススメな食材です。



### マヨネーズとハーブの風味がピタリ！ いわしのハーブパン粉焼き



イタリアンパセリの代わりに、パセリやパセリ等を使ってもおいしくお召上がりいただけます。

#### 材料(2人分)

- ◆いわし…4尾(400g)
- ◆ピュアセレクト® マヨネーズ…大さじ2
- <A>パン粉…1/2カップ イタリアンパセリ・みじん切り…5g
- 瀬戸のほんじお®…ひとつまみ
- ◆「AJINOMOTO オリーブオイル」…大さじ2 ◆レタス・好みで…適量
- ◆玉ねぎ・薄切り・好みで…適量 ◆ミニトマト・好みで…適量

レシピ提供:味の素株式会社



#### 作り方(調理時間:15分)

- ①:いわしは頭と腹ワタを取って手開きにし、中骨を取り、水洗いをし水気をよく拭く。<A>を合わせておく。
- ②:①のいわしの表面に「ピュアセレクト®マヨネーズ」を塗り、Aをまぶす。
- ③:フライパンにオリーブオイルを熱し、いわしの身のほうから焼き、②のいわしの両面をこんがり焼く。
- ④:器に盛り、好みでレタス、玉ねぎ、ミニトマトを添える。

### イワシのみぞれ和え

- 材料(4人分)
- ◆イワシ(生食用)…4尾 ◆しめじ…1パック
  - ◆三つ葉…1束 ◆大根…200g
  - ◇土佐酢(酢:50cc、しょうゆ:50cc、だし:75cc、かつおぶし:適量)

#### 作り方(調理時間:30分)

- ①:土佐酢を作る。かつおぶし以外を鍋に入れて火にかけ、沸騰直前にかつおぶしを入れて、火を止め、こして冷ます。
- ②:イワシは3枚におろし、骨や皮も取る。これを人肌のお湯でさっと洗い氷水に入れる。水分を拭き取り、細切りにする。
- ③:しめじは石づきを取ってばらし、三つ葉は根を取る。塩を入れた熱湯で、それぞれゆでて氷水で冷ます。三つ葉は2cmの長さに切る。
- ④:大根はおろし、ふきんに包んで軽く洗い水気を切る。
- ⑤:②と③を、①の適量と和え、器に盛り④をのせる。(食べる時にあえる。)

イワシはお刺身を使ってもOKです。大根おろしを添えると、いわしの臭みが消えて食べやすくなります。

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



### イワシと夏野菜のトマト煮

- 材料(2人分)
- ◆玉ねぎ…1/2個 ◆セロリ…1/3本
  - ◆ズッキーニ…1本 ◆黄パプリカ…1/2個
  - ◆イワシ…3～4尾 ◆オリーブ油…大さじ1
  - ◆白ワイン…大さじ2
  - ◆カゴメ基本のトマトソース295g…1缶
  - ◆黒こしょう…少々
  - ◆イタリアンパセリ(みじん切)…少々

レシピ提供: **KAGOME**  
「焼く、おいしい、楽しく。」



#### 作り方(調理時間:20分)

- ①:玉ねぎ、セロリ、ズッキーニ、黄パプリカは食べやすい大きさに分ける。イワシは頭と内臓を取り、塩を適量ふって置く。(分量外)  
\*血合いと内臓はしっかり洗い落とす。
- ②:フライパンにオリーブオイルを熱し、イワシを焼き色が付くまで両面焼く。
- ③:玉ねぎとセロリを加え炒め、白ワインまたは酒と基本のトマトソースを入れる。
- ④:残りの野菜を加え、ふたをして加熱する。(※沸騰したら中火にして10分。)
- ⑤:黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらす。

### イワシとトマトのハーブチーズ焼き

- 材料(4人分)
- ◆イワシ…4尾(320g) ◆塩…少々
  - ◆GABANホワイトペパー…少々
  - ◆GABANオレガノ…適量、大さじ2
  - ◆モッツァレラチーズ…80g
  - ◆トマト…2個(300g) ◆オリーブ油…大さじ1

レシピ提供: **House**  
食でつなぐ、人と笑顔が。



#### 作り方(調理時間:40分)

- ①:イワシは頭を取り、背開きにして塩をしてしばらくおく。出てきた水気をふきとり、ホワイトペパーとオレガノをまぶす。
- ②:フライパンにオリーブ油を温め、両面をこんがり焼いて、グラタン皿に薄くオリーブ油を敷いて並べる。
- ③:その上にトマトの薄切りを並べ、大さじ2のオレガノを振り、モッツァレラチーズを薄切りにしてのせ、チーズが溶けるまでオーブントースターで焼く。

### いわしのさっぱり焼びたし

- 材料(2人分)
- ◆いわし…4尾(480g)
  - ◆片栗粉…大さじ1 ◆サラダ油…大さじ2
  - ◆たまねぎ…1/4個
  - ◆きゅうり…1/2本 ◆にんじん…1/5本
  - ◆ミツカン カンタン酢™…大さじ4

レシピ提供: **mizkan**



#### 作り方(調理時間:20分)

- ①:たまねぎは薄切りにし、にんじん、きゅうりは細切りにし、「カンタン酢」に10～15分ほど漬ける。
- ②:いわしは頭と内臓を取り除き、よく洗って水けをふきとり、片栗粉を薄くまぶす。
- ③:フライパンを中火で熱し、サラダ油をひいて②を入れ、両面にこんがり焦げ目がつくまで焼く。熱いうちに①に漬け込む。

すぐ食べてもおいしいですが、30分ほどなじませても美味しくお召上がりいただけます。

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/>

