

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。



8月のおすすめ じゃがいも

ほくほくした「粉質」、粘りのある「粘質」のような食感の違いに加え、色や食味にも品種ごとに様々なバリエーションがあります。近年、県内では業務加工用の栽培も増えています。購入する際は、皮が薄く、色が均一なものを選ぶのがおすすめ。日陰の風通しの良い場所で保管しましょう。



～じゃがいものシャキシャキ感！～ じゃがいもとにんじんの 中華風冷製



材料(4人分)

- ◆じゃがいも…中1個(150g)
- ◆にんじん…中1/2個(100g)
- ◆しょうが…少々
- ◆ハウス雲南唐辛子
＜輪切りタイプ袋入り＞…小さじ1

レシピ提供:ハウス食品株式会社

食でつなぐ、人と笑顔を。



- ◆ごま油…大さじ2
- ◆GABAN花椒…小さじ1/2
- ◆塩…小さじ1/2
- ◆砂糖…少々
- ◆酢…大さじ2

作り方(調理時間:20分)

- ①:じゃがいもはせん切りにし、水にさらす。にんじんもせん切りし、塩少々を振っておく。
- ②:①のじゃがいもの水気を切って、沸騰させた湯にさっとくぐらせ、すぐに冷水に取り、よく水気を切る。
- ③:ボウルによく水気をしぼった①のにんじん、②のじゃがいもを入れ、しょうがのみじん切りと唐辛子をのせる。
- ④:鍋にごま油を入れて熱し、③の上からかける。さらに花椒・塩、砂糖、酢を混ぜ合わせて加え、全体をよく混ぜ合わせる。

紅茶ミルクのポテトグラタン

材料(4人分)

- ◆じゃがいも…4個 ◆玉ねぎ…1個
- ◆ベーコン…4枚 ◆バター…大さじ3
- ◆小麦粉…大さじ3 ◆塩…少々
- ◆ピザ用チーズ…100g ◆パセリ(みじん切り)…適量
- A◇(牛乳:250ml、キリン 午後の紅茶 無糖:250ml)

作り方(調理時間:40分)

- ①:じゃがいもはピーラーで皮をむき、1～1.5cm幅の輪切りにして水にさらす。沸騰した湯で、竹串が刺さるまでゆでる。
- ②:玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③:フライパンにバターを中火で熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。弱火にし、小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④:Aを少量ずつ加え、とろみがつくまで木べらでかき混ぜながら煮る。
- ⑤:ベーコンを加え混ぜ、塩で味をととのえる。
- ⑥:耐熱皿にバター(分量外)を薄く塗り、じゃがいもを入れ、⑤をかけ、チーズを全体にのせる。
- ⑦:オーブントースターで、焼き目がつくまで焼き、パセリを散らす。

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



揚げない♪レンジで簡単♪ スコップコロケ カレー風味

材料(4人分)

- ◆じゃがいも…4個 ◆玉ねぎ…1/2個
- ◆合いびき肉…150g ◆塩、こしょう…少々
- ◆カゴメトマトケチャップ…大さじ2、適量
- ◆カレー粉…大さじ1/2 ◆パン粉…30g
- ◆オリーブ油…大さじ1 ◆パセリ(乾燥)…適量
- ◆ミックスチーズ(シュレッドタイプ)…40g

作り方(調理時間:20分)

- ①:じゃがいもをよく洗い、皮に一周切り込みを入れる。水気がついたままラップに包み、電子レンジで加熱する(600W、6分)。つまようじを刺せるくらい柔らかくなったら取り出す。粗熱が取れたらラップを外し、皮を剥き、温かいうちに潰す。
- ②:たまねぎはみじん切りにする。耐熱容器に玉ねぎとほくした挽肉を入れ、塩こしょうをして、電子レンジで加熱する(600W、5分)。
- ③:①のじゃがいもと、②、トマトケチャップとカレー粉を混ぜ合わせる。
- ④:パン粉とオリーブオイルを混ぜ合わせる。
- ⑤:器に③を広げ、ミックスチーズ、④を載せてオーブントースター(200℃)で3分加熱する。
- ⑥:トマトケチャップをかけ、パセリを振る。

レシピ提供: **KAGOME**
自然を、おいしく、楽しむ。



じゃがいもと鶏のマヨ照り焼き

材料(2人分)

- ◆じゃがいも…2個(100g)
- ◆AJINOMOTOオリーブオイル…大さじ1
- ◆鶏もも肉…1枚(250g)
- ◆ピュアセレクト® マヨネーズ…少々
- ◆小ねぎ(小口切り)…2本分(12g)
- A◇しょうゆ…大さじ2 A◇みりん…大さじ2
- A◇酒…大さじ2 A◇砂糖…大さじ1

作り方(調理時間:15分)

- ①:じゃがいもは皮つきのままくし形切りにし、オリーブオイルをからめる。鶏もも肉は大きめのひと口大のそぎ切りにする。
- ②:フッ素樹脂加工のフライパンに①の鶏肉を皮目から入れて焼く。焼き色がついた裏返し、中まで火が通るように焼く。①のじゃがいもも一緒に焼く。
- ③:Aを加えて煮立たせ、②の鶏肉・じゃがいもによくからめる。とろみがついてきたら火を止め、「ピュアセレクト®マヨネーズ」を加えて全体に混ぜ合わせる。
- ④:器に盛り、小ねぎをのせる。

レシピ提供: **Aj**
AJINOMOTO



せん切りじゃがいもの シャキシャキ炒め

材料(2人分)

- ◆じゃがいも…2個 ◆ピーマン…2個
- ◆豚もも薄切り肉…100g ◆塩…小さじ1/2
- ◆こしょう…少々 ◆サラダ油…大さじ1と1/2
- ◆ミツカン カンタン酢™…大さじ1と1/2

作り方(調理時間:15分)

- ①:豚肉を細切りにし、塩の半量とこしょうをふる。じゃがいもはスライサーなどでせん切りにし、水にさらした後、水けをしっかりきる。ピーマンは細切りにする。
- ②:フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、じゃがいもを加えて炒める。「カンタン酢」を加えてじゃがいもがすき通るまで炒める。
- ③:ピーマン、残りの塩、こしょうをふってサッと炒め、器に盛る。

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！



宮城旬鮮探訪 🔍 検索

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



8月のおすすめ アナゴ

宮城県ではアナゴの習性を利用した「アナゴ筒漁」が盛んで、水揚量全国第3位を誇ります。仙台湾やその周辺海域で育ったアナゴは上品で淡白な味わいでありながら脂乗りが抜群。香ばしく焼き上げた「白焼き」でいただくとその旨味をより味わえます。



大葉とチーズのアナゴフライ ～ケチャップソース～



脂ののったふっくらアナゴとソースの相性がぴったり♪
大葉とチーズで食欲をそそる一品です。

材料(2人分)

- ◆アナゴの開き…200g ◆塩、こしょう…少々 ◆スライスチーズ…2枚
- ◆しその葉…3枚 ◆小麦粉、溶き卵、パン粉…適量 ◆揚げ油…適量
- 【ソース】◆「カゴメトマトケチャップ」…大さじ1
- ◆「カゴメ醸熟ソースウスター」…大さじ1
- 【付け合わせ】◆ベビーリーフ…20g ◆ミニトマト…6個

レシピ提供:カゴメ株式会社



作り方(調理時間:25分)※下ごしらえの時間除く

- ①:アナゴは10cm程度に切る。
- ②:皮目を上にして熱湯をかけて(身が軽く反る程度)、流水で洗い、ぬめりを取る。
- ③:アナゴの水気をキッチンペーパーでふき取り、塩こしょうを振り、スライスチーズと大葉を重ねる。くるくる巻き、つまようじを2～3か所刺し、小麦粉、卵、パン粉をつける。
- ④:揚げ油(約180℃)で揚げる。
- ⑤:トマトケチャップとウスターソースを混ぜる。
- ⑥:皿に付け合わせの野菜と④、⑤を盛る。

(!!)アナゴを含むウナギ目の魚は血液中に血毒を含んでいますので、捌く際は注意して調理しましょう。

アナゴのフリット～バルサミコ酢風味～

レシピ提供: **KIRIN**

材料(2人分)

- ◆衣(薄力粉:50g、ビール:60g、乾燥デシル:適量)
- ◆アナゴ(開いたもの)…2尾
- ◆アスパラガス…2本
- ◆塩…適量 ◆バルサミコ酢…適量

キリンビール株式会社
「キリンレシピノート」より



作り方(調理時間:20分)

- ①:アナゴは中骨やヒレが付いていたら取る。ボウルに入れて塩を振り、よくもむ。
- ②:まな板に皮目を上にして置き、包丁を寝かせて皮目をこすり、ぬめりを取る。
- ③:再度ボウルに入れて塩を振ってもみ、再びまな板に皮目を上にして置く。皮にお湯をかけ、再び包丁でこすってぬめりを取り、洗って水気をふく。皮目を上にして塩を軽く振り、半分に切って巻く。
- ④:アスパラガスは、下1/3の皮をむき、3等分に切る。
- ⑤:衣の材料をよく混ぜ合わせ、塩をする。
- ⑥:③・④に衣をつけ、170℃の油で揚げる。
- ⑦:器に盛って、バルサミコ酢をかける。

アナゴとズッキーニの Pasta

Eat Well. Live Well.

レシピ提供:



材料(2人分)

- ◆スパゲッティ…160g ◆煮アナゴ…100g
- ◆ズッキーニ…1/2本 ◆にんにく…1かけ
- ◆赤唐辛子…1本
- ◆スパゲッティのゆで汁…1/4カップ
- ◆お塩控えめの「ほんだし®」…小さじ1と1/2
- ◆瀬戸のほんじお®…少々
- ◆こしょう…少々
- ◆AJINOMOTOオリーブオイル…大さじ2
- ◆パセリ(みじん切)…少々



作り方(調理時間:20分)

- ①:煮アナゴはひと口大に切り、ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。にんにくはみじん切りにする。赤唐がらしは半分に折って種を取る。
- ②:スパゲッティは0.8%の塩(分量記載外)を加えた熱湯で表示時間より1分短くゆで、ザルに上げて水気をきる。ゆで汁はとっておく。
- ③:フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、ズッキーニを入れて炒め、皿にとる。
- ④:同じフライパンにオリーブオイル大さじ1とにんにく・赤唐がらしを入れて弱火にかけ、にんにくの香りが出てきつね色になったら、煮アナゴを加えてサッと炒め、火を止める。
- ⑤:②のゆで汁・スパゲッティ・③のズッキーニ、「お塩ひかえめのほんだし®」を加えて炒め合わせる。塩・こしょうで味を調べて、皿に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

アナゴとパプリカの炒めもの

レシピ提供: **Aouse**

材料(4人分)

- ◆アナゴ(かば焼き)…2くし
- ◆パプリカ(赤・黄)…各1/2個
- ◆ハウスおろししょうが…小さじ2
- ◆サラダ油…大さじ1 ◆酒…小さじ2
- ◆みりん…小さじ1
- ◆しょう油…小さじ2 ◆山椒…適量



作り方(調理時間:15分)

- ①:アナゴは2cm幅に切り、パプリカは2cm角に切る。
- ②:フライパンにサラダ油を熱し、①のパプリカとしょうがを加え炒める。
- ③:①のアナゴを加え、身がくずれないように炒め、酒、みりん、しょう油を加え、味がなじみ、汁気がなくなるまで炒める。
- ④:皿に盛りつけ、山椒を振る。

アナゴの酢の物

レシピ提供: **mizkan**

材料(2人分)

- ◆たまねぎ…1/2個
- ◆きゅうり…1/2本
- ◆塩…少々 ◆焼きアナゴ…1/2尾
- ◆ミツカン土佐酢…大さじ1



作り方(調理時間:10分以内)

- ①:たまねぎは薄切りに、きゅうりは小口切りにし、塩をふって軽くもみ、しんなりしたら水けを絞る。
- ②:①ときざみアナゴを合わせ、「土佐酢」であえる。

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/>

