

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。



9月のおすすめ りんご

宮城県では、亘理町や登米市を中心に様々な品種が栽培されています。県が開発した、酸味が強く、菓子やジャムなどの加工に適した「サワールージュ」もその一つ。県内のワイナリーではその酸味を生かしてシードルにも使われています。購入する際は、全体に色づき、つるが太く、皮に張りツヤがあるものを選びましょう。



米粉のりんごマフィン



材料(6人分)

- ◆りんご・・・1/3個 ◆米粉・・・200g
- ◆ベーキングパウダー・・・小さじ2
- A◇野菜生活100アップルサラダ200ml・・・1本
- A◇卵・・・2個 A◇砂糖・・・60g A◇サラダ油・・・大さじ2

作り方(調理時間:50分)※焼き時間含む

- ①:オーブンは180度に予熱する。
- ②:りんごは1cm角に切る。米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- ③:Aをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ④:③に②の粉類を入れ、混ぜ合わせ、ダマがなくなったら、りんごを入れる。
- ⑤:④をカップに流し込む。
- ⑥:180度のオーブンで約30分焼く。

レシピ提供:カゴメ食品株式会社



米粉を使用したグルテンフリーのマフィンです。

りんごと豚肉のソテー

材料(2人分)

- ◆りんご・・・1/3個 ◆豚肉スライス・・・100g
- ◆セージ・・・2～3枚 ◆ブランドー・・・適量
- ◆オリーブオイル・・・適量
- ◇カリフラワーのピュレ
(カリフラワー:1/3株、小麦粉:少々、
バター:5g、ブランドー:小さじ1/2、水:少々)
- ◆塩・・・適量 ◆白こしょう・黒こしょう・・・適量

作り方(調理時間:30分)

- ①:カリフラワーのピュレを作る。カリフラワーは同じくらい大きさに小分けにし、小麦粉を入れたお湯でやわらかめに茹でる。ザルにあげて荒熱を取り、ミキサーで、水を少々入れて調節しながら、なめらかになるまで攪拌する。鍋に移して弱火にかけ、バター・ブランドーを入れる。混ぜながら硬さを調節し、塩・白こしょうで味を調える。(水分が足りないようであれば水を少々加える。)
- ②:豚肉は、食べやすい大きさに切る。
りんごは芯を取って横半分に切り、5mmの厚さのスライスに切る。
- ③:フライパンにオリーブオイルを引いて、中火でりんごを焼く。両面に焼き色がついたら、豚肉・セージを入れて塩・黒こしょうをし、強火で炒める。ブランドーを入れて煮詰め、味を調える。
- ④:③を器に盛り、①を添える。

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



りんごと鶏のソテー

材料(2人分)

- ◆りんご・・・1/2個(100g)
- ◆鶏もも肉・・・1枚(250g)
- ◆瀬戸のほんじお®・・・少々
- ◆さやいんげん・・・2本(15g)
- ◆白ワイン・・・1/4カップ
- ◆こしょう・・・少々
- ◆AJINOMOTO オリーブオイル・・・大さじ1
- A◇しょうゆ・・・大さじ1 A◇バルサミコ酢・・・小さじ1
- A◇砂糖・・・小さじ1 A◇お塩控えめのほんだし®・・・小さじ1/2

作り方(調理時間:20分)

- ①:りんごは皮つきのまま、6等分のくし形に切って、芯を取る。鶏肉はタテ半分に切り、両面に塩・こしょうをする。いんげんは、ラップに包み電子レンジ(600W)で2分加熱し、2cm長さの斜め切りにする
- ②:フライパンにオリーブオイルを熱し、①の鶏肉を皮目から焼き、脂が出てきたら①のりんごを並べて焼く。
- ③:鶏肉の皮目に焼き色がついたら、裏返す。白ワインを加えてフタをし、鶏肉に火を通す。フタを外して、Aを加え、とろみをつける。
- ④:鶏肉はひと口大に切る。器に鶏肉とりんごを交互に盛り付け、①のいんげんを散らし、煮汁をかける。

レシピ提供: Eat Well. Live Well.



りんごとキャベツのコールスロー

材料(4人分)

- ◆キャベツ・・・4枚(200g)
- ◆りんご・・・1/2個(125g)
- ◆にんじん・・・中1/2個(100g)
- ◆塩・・・少々 ◆マヨネーズ・・・大さじ2
- ◆プレーンヨーグルト(無糖)・・・大さじ2
- ◆ハウス つば入りマスタード・・・大さじ1

作り方(調理時間:15分)

- ①:キャベツとにんじんはせん切りにし、塩を振る。りんごは皮付きのまま、いちょう切りにする。
- ②:ボウルにマヨネーズ、ヨーグルト、つば入りマスタードを入れて混ぜ、①と混ぜる。

レシピ提供: **House**
食でつなぐ、人と笑顔を。



りんごのフルーツ ビネガーウォーター

材料(2人分)

- ◆りんご・・・1/2個 ◆ミント・・・適宜
- ◆レモン・・・スライス6枚
- ◆ミツカン リンゴ酢(または純リンゴ酢)・・・大さじ2
- ◆はちみつ・・・大さじ2 ◆水・・・450ml

作り方(調理時間:5分以内)

- ①:「りんご酢」または「純りんご酢」とはちみつを混ぜ合わせ、水を加えてはちみつが溶けるまでよく混ぜる。
- ②:りんごはよく洗って、皮ごと5mm程度のいちょう切りにし、レモンはよく洗って2mm程度の輪切りにする。
- ③:②、お好みでミントを①に入れて、3～4時間冷蔵庫で漬ける。

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！



公式Facebook

公式Instagram ▶



宮城旬鮮探訪

検索

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



9月のおすすめ カツオ

カツオは「みやぎのさかな10選」にも選ばれている宮城県を代表する魚の一つで、気仙沼市魚市場は、26年連続で生鮮カツオの水揚量日本一を記録しています。秋頃に三陸近海から南下していく「戻りがつお」は良質な脂が乗り旨味が増しています。



やみつき漬けがつおののっけ盛り

レシピ提供: 株式会社 Mizkan mizkan



材料(2人分)

- ◆かつおのたたき…150g ◆大根…4cm分 ◆水菜…1株
- ◆みょうが…1個 ◆万能ねぎ(小口切り)…適量
- A◇ミツカン味ぼん®…大さじ3 A◇すりごま…大さじ1/2
- A◇おろしにんにく…小さじ1/2

作り方(調理時間:15分)

- ①:大根は細切り、水菜は4cmの長さに切る。みょうがは小口切りにする。
- ②:Aを混ぜ合わせたところに、かつおのたたきを加え、10分漬け込む。
- ③:皿に大根と水菜を盛り、②のかつお、みょうが、万能ねぎをのせ、Aの漬け汁を適量かける。

おろしにんにくとすりごまがクセになる、漬けがつおののっけ盛りです。「味ぼん」でさっぱり召し上がれます。

戻りがつおの味噌漬け

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

材料(2人分)

- ◆かつお(生食用)…100g
- ◆みょうが…1個 ◆しょうが…少々
- ◆スプラウト…1パック
- ◆にんにく…1/2片 ◆すだち…1個
- ◇A(味噌:150g、酒:大さじ1、みりん:大さじ1、砂糖:15g)



作り方(調理時間:120分)

- ①:かつおは、厚めのそぎ切りにする。
- ②:Aをよく混ぜ合わせ、バットなど広いものに半分広げる。ガーゼを上に乗せ、①を重ねるように並べる。上に再びガーゼを敷き、残りのAを上から広げてラップをし、ラップの上からまんべんなく味噌を全体にのぼす。冷蔵庫に入れ、2時間ほど漬け込む。
- ③:みょうが・しょうがはせん切りにし、水にさらす。
- ④:スプラウトは根を切り、ため水で洗って③に入れて混ぜ合わせ、よく水気を切る。
- ⑤:にんにくは薄切りにし、低めの温度の油(分量外)で焦がさないようにカリッと揚げる。
- ⑥:②のかつおを取り出して器に並べ、④を上に乗せる。⑤のにんにくチップを手で潰して散らし、横半分に切ったすだちを添えて食べる直前に絞る。

かつおの漬け丼

レシピ提供: **Ajinomoto**
Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO

材料(2人分)

- ◆かつお(刺身)…1さく(200g)
- ◆AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油…小さじ1
- ◆温かいご飯…2杯(400g)
- ◆卵黄…2個分
- ◆小ねぎ小口切り…大さじ1
- ◆いり白ごま…少々
- A◇しょうゆ…大さじ2
- A◇みりん…大さじ1
- A◇酒…大さじ1 A◇砂糖…少々
- A◇お塩控えめのほんだし®…小さじ1/2



作り方(調理時間:15分)

- ①:かつおは8mm厚さに切る。
- ②:ボウルにAを入れて混ぜ合わせラップをし、電子レンジ(600W)で30～40秒加熱し、冷ましておく。
- ③:②に①のかつお、ごま油を加えて5分ほどおく(時間外)。
- ④:丼にご飯を盛り、その上に③のかつおを並べる。真ん中に卵黄をのせて小ねぎと白ごまをふる。

かつおのたたき中華風

レシピ提供: **House**
食でつなぐ、人と笑顔を。

材料(4人分)

- ◆かつおのたたき…1さく(250g)
- ◆玉ねぎ…1/4個(50g)
- ◆トマト…小1個(100g)
- 【たれの材料】
- ◆しょうゆ…大さじ1 ◆酢…小さじ1～2
- ◆砂糖…小さじ1 ◆ごま油…小さじ1
- ◆長ねぎ(みじん切り)…大さじ2(20g)
- ◆ハウス おろし生しょうが…少々



作り方(調理時間:20分)

- ①:玉ねぎは薄切りにして、水にさらす。トマトは縦半分に切ってから薄切りにする。かつおのたたきは1cmの厚さに切る。
- ②:たれの材料を合わせておく。
- ③:器に①トマト、かつおのたたき、水気を切った玉ねぎを盛り、②のたれをかける。(たれは添えてもよい。)

イタリアン風 かつおしゃぶしゃぶ

レシピ提供: **KAGOME**
自然の恵み、おいしく、楽しく。

材料(4人分)

- ◆かつお(刺身用)…350～400g
- ◆大根…1/4本 ◆しめじ…1袋
- ◆ズッキーニ…1本
- ◆パプリカ…1/2個
- ◆モッツアレラチーズ…1袋
- ◆水…1000cc ◆だし昆布…5cm程度
- ◆レモン(輪切り)…1/2個
- 【イタリアンたれ】
- ◆カゴメ基本のトマトソース(295g)…1缶
- ◆おろしにんにく…1/2片 ◆レモン汁(酢)…大さじ1
- ◆しょうゆ…小さじ1 ◆塩・こしょう…少々



作り方(調理時間:15分)

- ①:野菜を食べやすい大きさに切る。モッツアレラチーズはスライスする。【イタリアンたれ】の調味料をよく混ぜ合わせる。
- ②:鍋に水、昆布を入れ、沸騰したら昆布を取り出しレモンを入れる。①の野菜を加え、火が通ったらかつおとモッツアレラチーズと一緒にしゃぶしゃぶして、イタリアンたれにつけていただく。

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://shunshentanbou.pref.miyagi.jp/know/>



9月のおすすめ 仙台牛

仙台牛の食味は、口当たりが良くやわらかで、まろやかな風味やきめ細やかな肉質、あふれる豊かな肉汁が特長です。高級部位だけでなく、モモ肉等のリーズナブルな部位にもほどよくサシが入り、柔らかく、濃厚な旨味を堪能できます。食欲の秋、おいしい仙台牛をぜひご堪能ください。



牛肉のトマト炒め



材料(2人分)

- ◆仙台牛(薄切り肉)・・・160g ◆小麦粉・・・小さじ1
- ◆たまねぎ・・・1/4個 ◆トマト・・・1個
- ◆バター(ソテー用)・・・10g ◆万能ねぎ(小口切り)・・・適宜
- A◇ミツカン味ぽん®・・・大さじ2 A◇砂糖・・・大さじ1

作り方(調理時間:10分以内)

- ①:たまねぎは薄切り、トマトはくし形切りにする。牛肉は、食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。Aを合わせる。
- ②:フライパンにバターを入れ中火に熱し、たまねぎを炒め、たまねぎが透明になったら牛肉を加える。牛肉の色が変わったらトマトを加えてサッと炒め、Aを回し入れ手早く炒め合わせる。
- ③:器に盛り、お好みで万能ねぎを散らす。

※バター×「味ぽん」の組み合わせが後引く美味しさです。

レシピ提供:株式会社Mizkan



牛肉の山椒焼き

材料(2人分)

- ◆牛肉薄切り・・・4枚(約200g) ◆いんげん・・・12本
- ◆しょうゆ・・・大さじ1と1/2 ◆酒・・・大さじ1
- ◆みりん・・・小さじ1 ◆砂糖・・・小さじ1
- ◆粉山椒・・・大さじ1/2 ◆サラダ油・・・適量

作り方(調理時間:20分)

- ①:いんげんは塩ゆでしておく。
- ②:肉を広げていんげん3本を端に置き、くるくると巻く。これを合計4セット作る。
- ③:フライパンにサラダ油を熱し、巻き口が下になるように牛肉を並べ、表面に焼き色をつけながら火を通す。
- ④:調味料を合わせ、③に回しかける。
- ⑤:フライパンを揺らすようにしながら肉を転がし、タレになじませたら火を止める。
- ⑥:肉を切り分けお皿に盛り、タレをかけてできあがり。

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



仙台牛とピーマンの オイスターソース炒め

材料(2人分)

- ◆仙台牛(切り落とし肉)・・・100g
- ◆片栗粉・・・小さじ1
- ◆ピーマン・・・3個(105g)
- ◆にんにくのみじん切り・・・1かけ分
- A◆酒・・・小さじ1
- A◆しょうゆ・・・小さじ1
- B◆Cook Do®オイスターソース・・・大さじ1
- B◆酒・・・小さじ1
- B◆丸鶏がらスープ(塩分ひかえめ)・・・小さじ1
- B◆AJINOMOTOサラダ油・・・大さじ1

作り方(調理時間:15分)

- ①:牛肉は、Aで下味をつけて、片栗粉をまぶす。ピーマンは1cm幅の細切りにする。
- ②:フライパンにサラダ油大さじ1/2、にんにくを入れて加熱する。にんにくの香りが出たら、牛肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、皿にとる。
- ③:同じフライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて熱し、ピーマンを炒める。ピーマンに火が通ったら、②の牛肉を戻し入れ、Bを加え、炒め合わせる。

レシピ提供: Eat Well, Live Well.



牛肉とパプリカの黒胡椒炒め

材料(4人分)

- ◆牛肉(もも、脂身なし)(薄切り)・・・200g
- ◆塩、酒、片栗粉・・・少々 ◆長ねぎ・・・20g
- ◆パプリカ(赤、黄、オレンジなど)・・・2個(300g)
- ◆サラダ油・・・大さじ1と1/2
- ◆GABANあらびきブラックペパー・・・小さじ2
- <a>◆酒・・・小さじ2 ◆中華スープ・・・大さじ2
- ◆オイスターソース・・・大さじ1
- <水溶き片栗粉>
- ◆水・・・小さじ1 ◆片栗粉・・・小さじ1

作り方(調理時間:15分)

- ①:牛肉は1cm幅、5cmの長さに切り、塩、酒、片栗粉(少々)をからませておく。
- ②:パプリカはヘタを取り、7mm幅の短冊に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ③:大きめのフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、①の牛肉をさっと炒めて取り出す。
- ④:同じフライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、②の長ねぎ、パプリカを入れて炒める。<a>を入れてからませ、煮立ったら③の牛肉を戻し、水溶き片栗粉を入れてとろみを出す。最後にあらびきブラックペパーを振る。

レシピ提供: **Ahouse**

食でつなぐ、人と笑顔を。



トマトのイタリアンすきやき

材料(4人分)

- ◆牛肉(薄切り)・・・500g
- ◆カゴメ ラウンドレッド(トマト)・・・4個
- ◆玉ねぎ・・・1個 ◆エリンギ・・・1パック
- ◆まいたけ・・・1パック ◆バジル・・・適宜
- ◆オリーブオイル・・・大さじ1
- [A]
- ◆カゴメ基本のトマトソース295g・・・1缶
- ◆しょうゆ・・・大さじ4 ◆本みりん・・・大さじ4
- ◆砂糖・・・大さじ3 ◆酒・・・大さじ2
- ◆和風だしの素(顆粒)・・・小さじ1 ◆卵・・・4個

作り方(調理時間:30分)

- ①:トマト、たまねぎは串切りに、きのこは食べやすい大きさに切る。
- ②:Aの材料の混ぜて割り下を作る。
- ③:鍋にオリーブ油を熱し、たまねぎときのこを入れて炒める。
- ④:野菜に油が回ったら、割り下を回し入れ、牛肉とトマトを加え、さっと火を通す。
- ⑤:食べる直前にバジルを散らし、溶き卵につけていただく。

レシピ提供: **KAGOME**



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/

