

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。



10月のおすすめ さつまいも

宮城県では山元町などでさつまいもの生産拡大が進んでおり、蒸すとネットリとして甘い「ベにはるか」や絹のようにしっとりしている「シルクスweet」が主に栽培されています。購入する際は、皮の色が鮮やかでつやがあり、ずっしり重いものを選びましょう。



さつまいものフリッタータ



🍷 さつまいもの甘味と卵の相性がバッチリ！

材料(4人分)

- ◆卵…4個 ◆さつまいも…200g ◆玉ねぎ…1個
- ◆いんげん…10本 ◆生クリーム…大さじ2 ◆粉チーズ…大さじ2
- ◆バター…20g ◆ピュアオリーブオイル…適量 ◆塩・こしょう…適量

作り方(調理時間:45分)※下ごしらえの時間除く

- ①:さつまいもは蒸してから手でほぐし、食べやすい大きさにする。いんげんはゆでて4~5等分に切る。玉ねぎはスライスし、ピュアオリーブオイルにバターを溶かし、炒めて冷ます。
- ②:ボウルに卵を割りほぐし、生クリーム・粉チーズ・塩・こしょうを入れて混ぜる。ここに①を入れ、味を調える。
- ③:テフロンフライパンにピュアオリーブオイルを温め、②を入れる。
- ④:ゆすりながらゴムベラなどで混ぜ、半熟のスクランブル状態になってきたら、混ぜずにそのまましばらく焼き、焼き色がついたらフライパンより大きな皿でふたをし、ひっくり返して皿にとり、焼けていない方を下にしてフライパンに戻し、火を通す。

レシピ提供: キリンビール株式会社 **KIRIN**
キリンビール株式会社
「キリンレシポード」より

濃厚さつまいもプリン

- 材料(4個分)
◆ハウスプリンエル…1箱(60g)
◆さつまいも…150g
◆牛乳…350ml

作り方(調理時間:20分) ※冷やす時間含まず

- ①:さつまいもは蒸すか、ラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、皮をむいてマッシャーなどでつぶす。
- ②:鍋にプリンエルを入れ、牛乳を加えかき混ぜながら中火にかける。沸騰したら弱火にし、①のつぶしたさつまいもを加えて混ぜながらさらに約1分加熱する。
- ③:器に入れてあら熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。



レシピ提供: **House**
食でつなぐ、人と笑顔を。

ダブルポテトチーズ焼き

- 材料(2~3人分)
◆「カゴメじゃがチーズ焼き」(100g)…1袋
◆じゃがいも…2個(220g)
◆さつまいも…150g
◆合いびき肉…150g
◆ピザ用チーズ…50g
◆サラダ油…小さじ1

作り方(調理時間:10分)

- ①:じゃがいもとさつまいもはよく洗って芽を取り除き、ラップに1個ずつ包み、電子レンジで加熱し、皮つきのままじゃがいもは半月切り、さつまいもはちょうち切りにする。
 - ②:フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒め、色が変わったら①を加える。「じゃがチーズ焼」を加え炒め合わせ、チーズをのせ蓋をし、チーズがとけたら完成。
- ※加熱目安:2~3個(約300g)を600Wで約5分(500Wで約6分)。竹串がすっと通らないときは、加熱時間を延長し、30秒ごとに様子を見る。



レシピ提供: **KAGOME**
食を大切に、暮らしを大切に。

さつまいものバター照り煮

- 材料(4人分)
◆さつまいも…1本(200g)
◆バター…10g
◆貝割れ菜…適量 ◆白ごま…少々
A◇水…1カップ A◇砂糖…大さじ3
B◇しょうゆ…大さじ2 B◇みりん…大さじ1
B◇「お塩控えめのほんだし®」…小さじ1/2

作り方(調理時間:10分)

- ①:さつまいもは皮つきのまま1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。
- ②:鍋に①のさつまいもを入れ、Aを加えて沸騰させながら4~5分煮る。さらにBを加えて煮て、とろみがつき始めたらバターを加えて火を止め、全体にからめる。
- ③:器に盛り、貝割れ菜を添え、白ごまをふる。



レシピ提供: **Aj**
Eat Well. Live Well.
AJINOMOTO

さつまいものごま豆乳鍋

- 材料(4人分)
◆さつまいも…1本 ◆キャベツ…1/2個
◆長ねぎ…1本 ◆エリンギ…1パック
◆にんじん…1/2本
◆豚バラ薄切り肉…250g
◆ミツカン ごま豆乳鍋つゆストレート…1袋

作り方(調理時間:20分)

- ①:さつまいもは乱切りにする。キャベツはザク切り、長ねぎは斜め切り、エリンギは縦4等分に切る。にんじんは輪切りにし、豚肉は食べやすい長さに切る。
- ②:鍋に「ごま豆乳鍋つゆストレート」をよくふってから入れて火にかけ、煮立てる。①を入れ具材に火を通す。



レシピ提供: **mizkan**

🍷 ふんわりとやさしい甘味のさつまいもにバターとおだしをきかせて、おかずの一品にしました。冷めてもおいしいので、お弁当にもオススメです。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！

10月のおすすめ なめこ

なめこは、特有のぬめりが特徴で、別名「ぬめりたけ」とも呼ばれます。ぬめりによるとろりとした舌触りとのと越しの良さ、ぷつんと切れる歯ごたえが楽しい食材ですので、食べ方としては、ぬめりを逃さない汁物や和え物がおすすです。



なめこラーメン



材料(2人分)

- ◆なめこ…2パック(200g) ◆中華めん…2玉(240g)
- ◆小ねぎ(小口切り)…3本
- A◇水…3カップ A◇しょうゆ…大さじ1 A◇酒…大さじ1
- A◇「丸鶏がらスープ™」<塩分ひかえめ>…大さじ1
- A◇「瀬戸のほんじお®」…少々

レシピ提供:味の素株式会社



作り方(調理時間:10分)

- ①:なめこは軽く水洗いする。鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、なめこを加えて火を通す。
- ②:別の鍋にたっぷりの湯を沸かし、めんをゆで、ザルに上げてしっかり水気をきる。
- ③:丼に②のめんを入れ、①のスープを注ぎ、小ねぎをちらす。

👉 なめことおだしのおいしさがじんわりしみわたります。

温泉卵となめこのみぞれあんかけ

レシピ提供:



材料(4人分)

- ◆卵…4個
- ◆大根…約5cm(200g)
- ◆なめこ…1パック(50g)
- ◆だし汁(かつおだし)…200ml
- ◆万能ねぎ…少々
- ◆しょう油…100ml
- ◆みりん…大さじ2
- ◆ハウス一味
または七味(お好みで)…少々



作り方(調理時間:20分)

- ①:卵を温泉卵にする。
- ②:大根はおろして、なめこはゆがいて、さっと混ぜ合わせる。
- ③:みりんを煮立て、だし汁、しょう油を加えて再び煮立たせてかけつゆを作る。
- ④:器に、①の温泉卵を静かに割り入れ、②の大根おろしとなめこを上からかける。ここに、③のかけつゆを回しかけ、万能ねぎの小口切りを散らし、一味・七味のうち、好みのものを入れる。

なめこのトロトロ芋煮鍋

レシピ提供:



材料(4人分)

- ◆さといも…10個
- ◆なめこ…2袋
- ◆大根…10cm
- ◆豆腐…1丁
- ◆鶏もも肉…200g
- ◆鶏むね肉…200g
- ◆鶏手羽…8本
- ◆長ねぎ…2本
- ◆サラダ油…適量
- ◆ミツカン 寄せ鍋つゆストレート…1袋



👉 とろとろつるとした食感がひまで楽しめるお鍋です。

作り方(調理時間:20分)

- ①:大根は皮をむいて乱切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②:さといもは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- ③:豆腐は水気をきり、食べやすい大きさに切る。長ねぎは3cm長さのブツ切りにする。
- ④:鍋にサラダ油をしいて、①と鶏手羽を炒める。
- ⑤:④に②と「寄せ鍋つゆストレート」を加えて、具材に火が通るまで煮る。
- ⑥:⑤に③となめこを加えて、具材に火を通す。

なめこと豆腐とみょうがの健康みそ汁

レシピ提供:



材料(2人分)

- ◆なめこ…1パック(100g)
- ◆絹ごし豆腐…1/2丁(150g)
- ◆みょうが…1個
- ◆カゴメトマトケチャップ…大さじ1
- ◆だし汁…1.5カップ
- ◆仙台みそ…小さじ2

作り方(調理時間:10分)

- ①:なめこはざるに取ってさっと洗う。豆腐は3cm角に、みょうがは千切りにする。
- ②:だし汁にケチャップを加え、①のなめこを入れて、煮立ったら豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③:最後にみそを溶き入れる。
- ④:器によそい、みょうがを乗せる。

👉 味噌を減らし、旨味の強いトマトケチャップを加えることで減塩効果が期待できます。



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/>





10月のおすすめ みやぎ米

(だて正夢・ササニシキ)

今年でデビュー60周年を迎える「ササニシキ」は、繊細で上品な味わいで、和食との相性は抜群です。もちもち感が強く食味が良い「だて正夢」は、冷めてもやわらかいのでおにぎりやお弁当に向きます。「だて正夢」は、水をやや少なめに炊飯すると、もちもちとした食感をより一層楽しめます。

たっぷり野菜のサラダカップ寿司



レシピ提供: キリンビール株式会社

KIRIN

キリンビール株式会社

「キリンレシピノート」より



野菜もたっぷり、パーティーにもぴったりのメニューです。

材料(4人分)

◆米(ササニシキ)・・・3合 ◆キリン生茶・・・540ml ◆すし酢・・・大さじ6

◇具材・調味料・・・各適量(ポイルえび、スモークサーモン、まぐろ(ひと口大に切る)、ツナ(マヨネーズである)、錦糸卵(せん切り)、ミックスリーフ、きゅうり(薄切り)、アボカド(ひと口大に切り、レモン汁をまぶす)、ミニトマト(タテ1/4に切る)、チーズ(角切り)、しょうゆ、わさび、マヨネーズ)

作り方(調理時間:60分)※調理時間以外に、炊飯に約1時間、炊いたご飯を冷ます時間に約30分かかる。

- ①:米はといでザルに上げ、30分おく。
- ②:炊飯器に米と「キリン生茶」を入れて炊く。
- ③:ボウルかバットに移し入れ、すし酢を全体にかけ、しゃもじで切るように混ぜ、冷ます。
- ④:器に盛り、お好みの具材をのせ、お好みの調味料をかける。

かきとしいたけの丼 (宮城の簡単どんぶり)



レシピ提供: **House** 食でつなぐ、人と笑顔を。

材料(4人分)

- ◆かき・・・20個 ◆バター・・・3g
- ◆ハウスおろし生にんにく・・・小さじ1
- ◆ご飯(みやぎ米:ササニシキ)・・・適宜
- ◆片栗粉(かき用)・・・適宜
- ◆万能ねぎ(小口切り)・白ごま・・・適宜
- ◆しいたけ(生)(縦3つ切り)・・・4枚
- ◆長ねぎ(仙台曲がりねぎ)(3cmの筒切り)・・・20cm
- ◆白菜(仙台白菜)(芯の部分・せん切り)・・・少々
- A◇酒・・・大さじ4 A◇みりん・・・大さじ2
- A◇しょう油・・・大さじ2 A◇砂糖・・・10g

作り方(調理時間:15分)

- ①:フライパンにサラダ油を熱し、曲がりねぎ、しいたけを入れて炒め、8割ほど火が通ったらいったん取り出す。
- ②:かきに片栗粉をまぶし、①のフライパンに入れて炒める。ねぎとしいたけを戻し、A、バター、にんにくを入れ、調味料を5割ほど煮詰める。
- ③:ご飯に、②のかき、ねぎ、しいたけを盛る。白菜(生)、万能ねぎ、白ごまを散らす。



おばけのわくわくごはんピザ

レシピ提供: **KAGOME** 自然の恵み、暮らし。

材料(2人分)

- ◆生さけ・・・1切れ
- ◆しめじ・・・1/2株 ◆塩・・・ふたつまみ
- ◆こしょう・・・適量 ◆片栗粉・・・大さじ1
- ◆ごはん(だて正夢)・・・200g
- ◆オリーブ油・・・大さじ1と1/2
- ◆カゴメ基本のトマトソース295g・・・大さじ3
- ◆ピザ用チーズ・・・60g ◆焼きのり・・・適量

作り方(調理時間:20分)

- ①:さけは一口大に切り、塩、こしょうを振りまきます。しめじは手でほぐす。
- ②:オリーブオイルを中火で熱し、さけ→きのこの順に炒める
- ③:②を皿に取り出し、フライパンをペーパーで拭く。
- ④:ボウルに温かいご飯、片栗粉、塩ふたつまみを入れて混ぜ、ひとまとめにします。
- ⑤:ラップにご飯をのせ、上からさらにラップをかけてからフライパンの大きさに合わせて、めん棒でご飯を円形に伸ばす。※めん棒がない場合は、コップの底や手で代用可能。
- ⑥:フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて中火で熱し、②のご飯を両面焼く。
- ⑦:火を止めて、②で炒めておいた具材を並べます。
- ⑧:基本のトマトソース、ピザ用チーズをのせ、蓋をしてチーズが溶けるまで、中火で約3分焼く。
- ⑨:皿に盛り、のりを切り抜き、チーズの上におばけの顔を作る。



さけといくらののっけ丼



レシピ提供: **Aji** Eat Well. Live Well.

材料(2人分)

- ◆温かいご飯・・・2杯(丼)(360g)
- ◆生さけ(切り身)・・・2切れ(160g)
- ◆いくら・・・大さじ2(40g)
- ◆みつば・・・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・・・小さじ1/2
- A◇「お塩控えめのほんだし®」・・・小さじ1/2

作り方(調理時間:10分)

- ①:さけは骨と皮を取り、大きめの一口大に切る。
- ②:鍋にAを入れて煮立たせ、(1)のさけを加えて1~2分煮る。
- ③:丼にご飯を盛り、(2)のさけをのせて、上からいくらをかけ、みつばを添える。



秋の手まりむすび弁当



レシピ提供: **mizkan**

材料(4人分)

- ◆ご飯(だて正夢)・・・2合分
- ◆ミツカン おむすび山®(青菜、鮭わかめ、焼きたらこ)・・・各適量
- ◆さつまいも・・・1/2本
- ◆薄焼き卵・・・卵1個分
- ◆ロースハム・・・1枚
- ◆にんじん・・・1/4本
- ◆お好みのおかず(鶏のから揚げ、ミニトマト、ウィンナー)・・・各適宜

作り方(調理時間:20分)

- ①:にんじん、さつまいもはゆでて、もみじなどの型で抜く。ハム、卵も型抜きしておく。
- ②:温かいご飯に「おむすび山」を混ぜ合わせる。
- ③:②をラップに40g程度とり、丸にきる。
- ④:③の上に①をのせ、ラップで包んでお弁当箱に詰める。



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/>

