

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。



11月のおすすめ えのきたけ

生産量は東北一。しゃきしゃきとした歯応えと豊かなうま味が魅力のえのきたけは、加熱調理することでグアニル酸が増えてうま味がより強くなることから、鍋物に最適の食材です。全体がきれいな乳白色で張りがあり、カサが小さめで開いていないものを選びましょう。



やみつかりかりえのき



材料(4人分)
◆えのきたけ…1袋(150g) ◆片栗粉…大さじ4
◆揚げ油…適量
＜A＞◆ミツカン追いがつお®つゆ2倍…大さじ3
◆おろしにんにく、おろししょうが…各チューブ1cm分

作り方(調理時間:10分以内)
①:えのきたけは石づきを切り落とし、小房に分ける。
②:ボウルやバットに＜A＞を混ぜ合わせ、①を加え全体的になじませ、片栗粉をまぶす。
③:フライパンにサラダ油を深さ1cm程度まで入れて180℃に熱し、②をカリカリになるまで揚げる。

レシピ提供:株式会社Mizkan

えのきをフライパンで揚げた、おつまみにピッタリな一品です。カリカリ食感がやみつかりになります。

蒸し豆腐のえのきあんかけ

材料(2人分)
◆水溶き片栗粉…(水:大さじ1/2、片栗粉:大さじ1/2)
◆万能ねぎ(小口切り)…2本分
◆えのきたけ…1/2袋
＜A＞
◆もめん豆腐…150g
◆卵…1個 ◆片栗粉…大さじ1/2
◆粗塩…小さじ1/4
＜あん＞
◆だし汁…1カップ
◆薄口しょうゆ…大さじ1
◆みりん…大さじ1 ◆砂糖…少々

作り方(調理時間:15分)
①:えのきたけは根元を切り落としてから、1cm程度の長さに切る。
②:フードプロセッサーに＜A＞の材料を入れてよく混ぜる。万能ねぎを加えて混ぜ、耐熱の器に入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで4分ほど加熱する。
③:小鍋にあんの材料を入れ、煮立ったら①を加えてさっと煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止めて②にかける。



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

鶏とえのきの鶏だし温麺

材料(2人分)
◆温麺…1束(200g)
◆えのきたけ…1袋(100g)
◆長ねぎ…1/2本(50g)
◆鶏もも肉…100g ◆黒こしょう…少々
＜A＞◆水…2と1/2カップ
◆「鍋キユーブ®」鶏だしうま塩…2個

作り方(調理時間:10分)
①:えのきたけは3cm長さに切ってほぐし、ねぎは1cm幅の斜め切りにする。鶏肉はひと口大に切る。
②:鍋に＜A＞を入れて火にかけ、沸騰したら①の鶏肉・ねぎを加え、鶏肉に火が通るまで煮る。
③:別の鍋に温麺、①のえのきたけを加えて、表示通りにゆで、ザルに上げて水気をきる。
④:器に③を盛り、②をかけ、黒こしょうをふる。



レシピ提供: **Ajinomoto**
味の素株式会社

あさりときのこの蒸し焼き (にんにくみそドレッシング)

材料(4人分)
◆あさり(殻付き)…400g(可食部160g)
◆えのきたけ…2袋(200g)
◆エリンギ…2パック(200g)
◆酒…大さじ4
＜にんにくみそドレッシング(混ぜ合わせておく)＞
◆ハウスおろし生にんにく…小さじ1
◆みそ…大さじ1と1/3 ◆酢…大さじ2
◆砂糖…小さじ1 ◆オリーブ油…大さじ3
◆水…大さじ1

作り方(調理時間:10分)
①:えのきたけは石づきを取り、半分に切る。エリンギは横半分になり、縦に薄切りにする。
②:フライパンにあさりと①のきのこ類を入れて、上から酒を振り入れて、混ぜ合わせたにんにくみそドレッシングを加え、ふたをして加熱し、蒸し焼きにする。
③:あさりの殻が開けば出来上がり。



レシピ提供: **House**
食でつなぐ、人と笑顔を。

えのき入りハートハンバーグ

材料(2~3人分)
◆合いびき肉…300g ◆えのきたけ…小1袋
◆「カゴメ」煮込みハンバーグ用ソース…1袋
◆オリーブ油…小さじ1 ◆スライスチーズ…1枚
◆「カゴメ」マトケチャップ…大さじ1
＜A＞◆塩…小さじ1/4 ◆白こしょう…少々
◆おろしにんにく(チューブ入り)…小さじ1/2
＜付け合わせ＞
◆ブロッコリー…1/2株 ◆にんじん…1/4本
◆ベビーリーフ…1袋

作り方(調理時間:20分)
①:ボールに合いびき肉、＜A＞の調味料、石づきを切り5mm幅に刻んだえのきたけ、煮込みハンバーグ用ソース大さじ2を加え、よく混ぜ合わせる。3~4等分し、ハンバーグ型に成型する。
②:フライパンにオリーブ油をひき、①を並べ、焼き色がつくまで両面焼く。煮込みハンバーグ用ソースを加え、フタをして煮込む。(弱火・約12分)
③:付け合わせのブロッコリー・にんじんはお好みで型を抜き、ゆでておく。
④:ハンバーグを盛付け、③、ベビーリーフ、型抜きしたスライスチーズ、ケチャップを添えて完成。



レシピ提供: **KAGOME**
自然を、おいしく、楽しむ。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！

11月のおすすめ かまぼこ

日本有数のかまぼこの生産をほこる宮城県は、全国的に有名な「笹かまぼこ」と、おでんの具などで家庭でもよく使われる「揚げかまぼこ」の生産が盛んです。白身魚のすり身から作られるかまぼこは、高タンパク質、低脂肪、カルシウムも豊富で消化の良い食品です。



トマトと笹かまぼこの 仙台麴ブルスケッタ



バルサミコ酢を使用することでさっぱり上品な味わいに。ワインとも相性抜群です。

材料(2~3人分)

◆カゴメ高リコピントマト…1個 ◆笹かまぼこ…1本

◆バジル…2枚 ◆仙台麴…60g

<A>◆オリーブ油…大さじ2 ◆バルサミコ酢…小さじ1

◆レモン汁…小さじ1 ◆塩…1g ◆黒コショウ…少々

◆オリーブ油…小さじ2 ◆おろしにんにく(チューブ入り)…小さじ1

◆粉チーズ…適量

作り方(調理時間:15分)

①: トマトと笹かまぼこは1cm角に切る。バジルは適当な大きさにちぎる。

②: <A>を混ぜ合わせ、①と和える。

③: 仙台麴(あぶら麴)は1.5cm程度の厚さにスライスする。

④: を混ぜ合わせ、③に塗り、オーブントースターで2~3分程度焼く。

⑤: ④に②を乗せて、お好みで粉チーズをかける。

レシピ提供: カゴメ株式会社



笹かまぼこの明太チーズフライ

レシピ提供: **KIRIN**

キリンビール株式会社
「キリンレシビノート」より

材料(2人分)

◆笹かまぼこ…10枚

◆明太子…1腹

◆プロセスチーズ…5枚

◆しそ…5枚

◆小麦粉、溶きたまご、パン粉、揚げ油…各適量



作り方(調理時間:20分)

①: 笹かまぼこは包丁で切り込みを入れる。

②: 明太子は皮を取り除く。プロセスチーズとしそは、それぞれ半分にする。

③: ①の笹かまぼこに、②の明太子、チーズ、しそをはさむ。

④: 小麦粉、溶きたまご、パン粉の順に衣をつけ、中温に熱した油できつね色に揚げ、器に盛る。

かまぼこのオニオンマヨ焼き

レシピ提供:



材料(2人分)

◆笹かまぼこ…2枚

◆玉ねぎ…30g

◆「瀬戸のほんじお®」…少々

◆ゆで枝豆

(さやから出したもの)…6粒

<A>

◆「ピュアセレクト®マヨネーズ」

…大さじ1と1/2

◆練りわさび…少々



作り方(調理時間:10分)

①: 玉ねぎはみじん切りにし、塩でもみ水気をしぼる。

②: ボウルに①の玉ねぎ、枝豆、<A>を入れて混ぜ合わせ、笹かまぼこに半量ずつ全体に塗る。

③: アルミホイルを敷いた天板に②のをせ、オーブントースターで3~4分、焼き色がつくまで焼く。

にんじんと笹かまぼこのきんぴら (クミン風味)

レシピ提供: **House**

食でつなぐ、人と笑顔を。

材料(2人分)

◆にんじん…中1/2本(100g)

◆笹かまぼこ…2枚(60g)

◆サラダ油…大さじ1

◆GABANクミン(ホール)

…小さじ1/4

◆しょう油…小さじ1



作り方(調理時間:10分)

①: にんじんはせん切りにする。笹かまぼこは斜めに薄切りにする。

②: フライパンにサラダ油を弱火で熱し、クミンを入れて軽く炒め、香りが立ってきたら、にんじんを加えて炒める。

③: しんなりしてきたら笹かまぼこを加えてさらに炒め、しょう油で味をととのえる。

大根とさつま揚げの煮物

レシピ提供: **mizkan**

材料(2人分)

◆大根…1/4本

◆さつま揚げ…2枚

◆大根の葉…適量

<調味料>

◆水…1カップ

◆ミツカン プロが使う味

®白だし…小さじ4

作り方(調理時間:30分)

①: 大根は2cm厚の半月切りにする。さつま揚げは2つに切る。

②: 鍋に<調味料>と大根を入れ、ふたをして15分煮る。

③: さつま揚げを加えて、煮汁が1/2程度になるまで弱火で煮る。

④: ゆでた大根の葉を飾る。

さつま揚げから出るだしと甘みが大根にしみたやさしい味わいの煮物です。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日!



公式Facebook



公式Instagram



宮城旬鮮探訪

検索

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

