

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。



12月のおすすめ パプリカ

宮城県が生産量全国一位を誇り、彩り野菜として人気のあるパプリカは、ビタミンCを多く含むほか、赤、黄、橙色などの果実には、抗酸化作用があるβカロテンも豊富に含まれています。大きなベル型の果実は肉厚で、生で食べてもフルーツのような甘みがあります。



～宮城県産食材で作ろう～ ホタテとパプリカの 野菜マリネ



材料(3人分)

- ◆ホタテ貝柱(刺身用)・・・6個 ◆パプリカ(赤・黄)・・・各1/2個
- ◆カゴメ ラウンドレッド(トマト)・・・1個 ◆オリーブ油・・・大さじ1/2
- ◆塩、こしょう・・・少々 ◆ピンク(ブラック)ペッパー・・・お好み ◆パセリ(みじん切り)・・・少々
- 【マリネ液】
- ◆調味酢・・・100ml ◆カゴメ野菜生活100オリジナル200ml・・・50ml
- ◆塩・・・少々 ◆オリーブ油・・・大さじ1

作り方(調理時間:10分)※漬け込み時間は含まず

- ①:パプリカは乱切りに、トマトは串切りにする。ホタテは塩、こしょうを振り、下味をつける。マリネ液の調味料は混ぜておく。
- ②:フライパンにオリーブ油を熱し、パプリカを焼き色がつくまで炒める。更にホタテを入れて焼き色がつくまで炒めたら、最後にトマトを入れてさっと炒める。
- ③:①のマリネ液に②を入れて、冷蔵庫で1時間程度寝かせる。
- ④:皿に盛り、お好みでピンク(ブラック)ペッパーやパセリをトッピングする。

レシピ提供:カゴメ株式会社



パプリカのチーズオリーブグリル



材料(2人分)

- ◆パプリカ(赤・黄/2等分)・・・各1個
- ◆ブリーチーズ(薄切り)・・・40g
- ※他のチーズでも代用可
- ◆アンチョビフィレ・・・4枚
- ◆黒オリーブ・・・4粒
- ◆緑オリーブ・・・8粒
- ◆んにく(スライス)・・・1かけ
- ◆オリーブオイル・・・適量
- ◆岩塩・・・適量 ※普通の塩でも代用可
- ◆黒こしょう・・・適量



作り方(調理時間:10分)

- ①:パプリカの種を取り、ブリーチーズ、アンチョビフィレ、オリーブ、んにくを入れ、オリーブオイルをかけ岩塩、黒こしょうを振る。
- ②:①をトースターで7～8分程焼き、仕上げにオリーブオイルをかける。

パプリカのチキンファルス

Eat Well, Live Well.



材料(4人分)

- ◆「AJINOMOTO オリーブオイル」・・・大さじ1
- ◆パプリカ(赤・黄)・・・各1個
- ◆鶏ひき肉・・・300g ◆薄力粉・・・大さじ2
- ◆パセリのみじん切り・・・少々
- A◆玉ねぎのみじん切り・・・1/2個分(90g)
- A◆「ピュアセレクト® マヨネーズ」大さじ2
- A◆粉チーズ 大さじ1 A◆ドライバジル 少々
- A◆黒こしょう 少々



作り方(調理時間:20分)

- ①:パプリカはそれぞれへたを取り、4等分の輪切りにし、種を取る。
- ②:ボウルに鶏ひき肉、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜ、8等分にする。
- ③:①のパプリカの内側に小麦粉をまぶし、②をひとつずつ詰める。
- ④:③を鉄板にのせ、オリーブオイルをかける。予熱で230℃に温めたオーブンで10分ほど焼く。
- ⑤:器に盛り、パセリをちらす。

焼きパプリカのマリネ



材料(4人分)

- ◆パプリカ(赤・黄)・・・各2個
- ◆オリーブ油・・・大さじ4
- ◆んにく(生)・・・1かけ
- ◆塩・・・小さじ1/4
- ◆GABANバジル・・・少々
- ◆GABANホワイトペパー<パウダー>・・・少々



作り方(調理時間:20分)

- ①:パプリカをフライパンまたは焼き網にのせ、皮が焦げるまでよく焼く。
- ②:焼いたパプリカを氷水に取り、手早く皮をむいて水気をふく。縦半分に分けて種を取り、2cm幅に切る。
- ③:②をやや深めの皿に彩りよく並べて塩、ホワイトペパーを振り、薄切りにしたんにくをちらし、オリーブ油を全体にかけ、最後にバジルを振る。全体をなじませる。

「味ぼん®」とケチャップでカンタン酢豚



材料(2人分)

- ◆豚肉(とんかつ用)・・・200g
- ◆たまねぎ・・・1/2個 ◆ピーマン・・・2個
- ◆パプリカ(赤・黄)・・・各1/4個
- ◆ごま油・・・大さじ2 ◆片栗粉・・・大さじ1
- <調味料>
- ◆ミツカン味ぼん®・・・大さじ4
- ◆トマトケチャップ・・・大さじ4 ◆水・・・大さじ4



作り方(調理時間:20分)

- ①:豚肉は大きめの一口大に切り、片栗粉を薄く全体にまぶす。たまねぎは一口大に切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。
- ②:<調味料>の材料を混ぜ合わせる。
- ③:フライパンにごま油を熱し、中火で豚肉の両面をこんがり焼く。たまねぎ、ピーマン、パプリカを加え炒め、全体に油が回ったら、<調味料>を加えて、少しとろみがつくまで焼きからめる。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！

12月のおすすめ しいたけ

しいたけは、県内では登米市や栗原市など各地で生産が行われている身近な山の幸です。肉厚で噛むほどにあふれる旨みと香りが魅力の原木しいたけと、比較的たんぱくな味わいで様々な料理に合わせやすい菌床しいたけの、2通りの栽培方法があります。



しいたけのたたき

材料(2人分)

- ◆しいたけ…8個 ◆たまねぎ…1/4個 ◆にんじん…1/4本
- ◆長ねぎ…1/4本 ◆小ねぎ(小口切り)…適量
- ◆サラダ油…大さじ2 ◆片栗粉、小麦粉…適量
- ◆塩、こしょう…少々 ◆ミツカン味ぼん®…適量

レシピ提供: 株式会社 Mizkan



作り方(調理時間:20分)

- ①:しいたけは石づきを取り、1cm幅に切る。たまねぎは薄切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。にんじんはせん切りにする。
- ②:しいたけに軽く塩・こしょうし、片栗粉と小麦粉を半量ずつ混ぜ合わせてまぶす。
- ③:フライパンにサラダ油を中火で熱し、しいたけを揚げ焼きにする。しいたけに焼き色がついたらペーパータオルに取り、余分な油をきる。
- ④:皿にしいたけを盛り付け、その上に切った野菜を彩りよく散らす。仕上げに「味ぼん」をかける。



しいたけがご飯にもお酒にも合う美味しい一品になります。

しいたけクリームフォンデュ

材料(2~3人分)

- ◆しいたけ・お好みのきのこ類(舞茸、エリンギ等)…各2~4個
- ◆ピザ用チーズ…200g
- ◆白ワイン…大さじ2
- ◆黒こしょう…適量
- ◆バゲットスライス…3~4枚
- <A>
- ◇クミンシード…小さじ1
- ◇タイム…3枝
- ◇生クリーム…60ml ◇アンチョビ(みじん切り)…3枚

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



作り方(調理時間:25分)

- ①:鍋に白ワイン、チーズを入れ中火にかけ、スプーンでかき混ぜ、チーズが溶けてきたら弱火にしてさらに溶かす。
- ②:きのこ類は2等分にカットし①に加え、<A>を加え弱火で混ぜながらきのこ類をしんなりさせ、黒こしょうを振る。
- ③:バゲットスライスはトーストし、添える。

しいたけおこわ

材料(4人分)

- ◆「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」…大さじ1
- ◆もち米…2合(300g)
- ◆しいたけ…6個(90g)
- ◆しょうが…1かけ(12g)
- ◆水…2カップ
- ◆小ねぎの小口切り…1本分
- A◆しょうゆ…大さじ2
- A◆酒…大さじ1
- A◆「丸鶏がらスープ™」…大さじ1
- A◆砂糖…小さじ1

Eat Well, Live Well.

レシピ提供:



作り方(調理時間:15分(時間外除く))

- ①:もち米は洗い、ザルに上げて水気をきり、30分おく(時間外)。しいたけは5mm幅に切り、しょうがはすりおろす。
- ②:フライパンにごま油を熱し、①のしいたけ・しょうがを1分ほど炒め、Aを加えて1~2分煮る。さらに水を加えて、沸騰したら火を止める。
- ③:炊飯器に①のもち米と②を入れ、炊飯器の2合の目盛りまで水を注ぎ炊く(時間外)。
- ④:炊き上がったたら軽く混ぜ、器に盛り小ねぎをのせる。

しいたけとかぶの ガーリックバター炒め

材料(4人分)

- ◆しいたけ…12枚(120g)
- ◆かぶ(葉付き)…2個(160g)
- ◆ハウスおろし生にんにく…小さじ1
- ◆バター…10g
- ◆塩…小さじ1/3
- ◆GABANあらびきブラックペパー…小さじ1/2

食でつなぐ、人と笑顔を。
レシピ提供: **Ahouse**



作り方(調理時間:10分)

- ①:しいたけは半分に切る。かぶは8等分のくし切りにし、葉(茎)は2~3cmの長さに切る。
- ②:フライパンにバターを熱し、しいたけ、かぶ、かぶの葉(茎)、にんにくを入れて中火で約3分炒める。
- ③:塩とあらびきブラックペパーを振り入れて、さっと炒め合わせる。

ツリー風きのこのミートパイ

材料(4個分)

- ◆合いびき肉…150g ◆塩、こしょう…少々
- ◆サラダ油…大さじ1 ◆しいたけ…6個
- ◆「カゴメ基本のトマトソース295g」…1缶
- ◆「カゴメマトケチャップ」…大さじ3
- ◆しょうゆ…小さじ1 ◆冷凍パイシート…4枚
- <トッピング>
- ◆ブロッコリー、ミニトマト、黄パプリカ…適宜

レシピ提供: **KAGOME**



作り方(調理時間:30分)

- ①:冷凍パイシートを冷蔵庫に入れておく。オーブンは230℃で予熱する。しいたけは石づきを切りおとし、みじん切りにする。
- ②:フライパンに油を入れ、塩こしょうを振ったひき肉をバラバラになるまで炒めたら、①のしいたけも加えて更に炒める。
- ③:基本のトマトソース、マトケチャップ、醤油を加え、5分ほど煮る。
- ④:パイシートを半分→斜めに切り、三角形にし、軽く手で伸ばす。下部のパイシートに③の具材を乗せ、上部のパイシートをかぶせ、端をフォークで押さえる。溶き卵を塗りオーブンで焼く。(230℃8分→180℃5分※焼きが足りない場合は、追加で焼いてください)
- ⑤:ツリーのように重ね、お好みでトッピングを乗せる。

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/>

