

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。



©宮城県・旭プロダクション

## 1月のおすすめ フルーツトマト

宮城県では、大規模施設による越冬型のハウストマト栽培が各地で行われ、栽培時に水を制限する「節水栽培」などの方法により、糖度が非常に高く、果実のように甘いフルーツトマトが生産されています。購入する際は、身がしまっているものや、へたが緑色でピンとしているものを選びましょう。



### フルーツトマトとタコの ガーリックマヨあえ

#### 材料(2人分)

- ◆フルーツトマト…2個(80g) ◆蒸しだこ…80g
- ◆パセリのみじん切り…少々
- A◆にんにくのみじん切り…1/2かけ分(4g)
- A◆「ピュアセレクト® マヨネーズ」…大さじ1
- A◆「AJINOMOTOオリーブオイル」…小さじ1
- B◆「瀬戸のほんじお®」、こしょう…少々

#### 作り方(調理時間:10分)

- ①:フルーツトマトはくし形に切る。蒸しだこはひと口大に切る。
- ②:フライパンにAを入れて弱火で熱し、にんにくがきつね色になったら火を止める。  
①のフルーツトマト・蒸しだこ、Bを加えて混ぜる。
- ③:器に盛り、パセリを散らす。

レシピ提供:味の素株式会社

Eat Well, Live Well.



👉 タコとフルーツトマトは相性抜群！  
ニンニクとマヨネーズの風味が優しく香り、コクのある味わいです。



### フルーツトマトのオレンジ カラメルソースがけ

#### 材料(2人分)

- ◆フルーツトマト…2個 ◆オレンジ…3~6房
- ◆モッツアレラチーズ…45g
- ◆オレンジカラメルソース…(グラニュー糖:20g、水:10ml、オレンジ汁:小さじ2)
- ◆塩・黒こしょう…適量 ◆セルフィーユ…適量
- ◆エキストラバージンオリーブオイル…少々

#### 作り方(調理時間:20分)

- ①:オレンジは皮をむき、中の薄皮から房を取り出す。いくつかの房は果汁を絞る。
- ②:グラニュー糖と水をテフロン鍋に入れて中火にかける。時々鍋をゆすりながら、色づき始めたら弱火にし、さらにゆすりながら火にかける。
- ③:あめ色になったら火から外して、①のオレンジ果汁を入れ、ゆすりながら混ぜる。すぐに容器に移して冷ます。
- ④:フルーツトマトは横3等分に切る。モッツアレラチーズは6等分の半月に切る。オレンジは大きければ1房を半分に切る。
- ⑤:トマトにモッツアレラチーズ、オレンジを順に乗せ、塩・③・オリーブオイルをかけて黒こしょうをふり、セルフィーユを飾る。

レシピ提供: **KIRIN**  
キリンビール株式会社  
「キリンソフット」より



### トマトティラミス

#### 材料(4人分)

- ◆カゴメトマトジュース食塩無添加(720ml)…大さじ4
- ◆フルーツトマト…3個
- ◆はちみつ…大さじ2
- ◆カステラ…2切れ
- ◆ミント…適量
- <チーズクリーム>
- ◆マスカルポーネチーズ…200g
- ◆生クリーム…1/2カップ
- ◆砂糖…大さじ2
- ◆卵黄…1個分
- ◆レモン…少々

#### 作り方(調理時間:20分)

- ①:トマトは1個を8等分のくし切りにして、はちみつと和えておく。
- ②:器の底にトマトジュースを大さじ1ずつ注ぎ、角切りにしたカステラを入れて染み込ませる。
- ③:ボウルにチーズクリームの材料を合わせ入れ、ホイッパーで白っぽくもったりするまで混ぜ合わせる。
- ④:②に①のトマトの半量を汁気を切って入れ、③のクリームを重ね入れる。残りのトマトをトッピングして、お好みでミントの葉を飾って出来上がり。

レシピ提供: **KAGOME**  
自然を、おいしく、楽しむ。



### フルーツトマトサラダ (バジルドレッシング)

#### 材料(3人分)

- ◆玉ねぎ…小1個(150g)
- ◆フルーツトマト…中2個(300g)
- ◆ルッコラ…1束(100g)
- <a>
- ◆りんご酢…大さじ1と1/2
- ◆塩、ハウス コショウ、砂糖…少々
- ◆オリーブ油…大さじ2と1/2
- ◆GABANバジル…小さじ1

#### 作り方(調理時間:15分)

- ①:ボウルに<a>を合わせ、ドレッシングを作る。  
(バジルは手でもむようにして加える。)
- ②:玉ねぎはできるだけ薄くスライスして水にさらし、水気をよく切ってから①のドレッシングとあえる。
- ③:血にくし形に切ったトマトと食べやすい大きさに切ったルッコラを彩りよく敷き、その上に②を盛りつける。

レシピ提供: **House**  
食でつなぐ、人と笑顔を。



### フルーツトマトとアボカドのマリネ

#### 材料(2人分)

- ◆アボカド…1個
- ◆フルーツトマト…4個(約250g)
- ◆ミツカン カンタン酢™…1/2カップ
- ◆オリーブオイル…大さじ1
- ◆粗挽き黒こしょう…適量

#### 作り方(調理時間:10分以内)

- ①:アボカドとフルーツトマトは2cmの角切りにする。
- ②:ボウルに①、「カンタン酢」、オリーブオイルを加えてあえる。器に盛り付け、粗挽き黒こしょうをふる。



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/>



## 1月のおすすめ サメ

宮城県はサメ類の漁獲量が全国1位で、県内水揚げの9割を気仙沼市が占めています。サメ肉は低カロリー、高たんぱく、ビタミン類も豊富な食材です。特にネズミザメ(もうかざめ)の身はたんぱくな味わいで熱を通して柔らかくならないのでフライソテーがおすすめです。



### さめのから揚げ 黒酢ねぎだれがけ



#### 材料(2人分)

- ◆さめ…300g ◆レタス…1枚
- ◆小麦粉…適量 ◆片栗粉…適量
- ◆揚げ油…適量
- <調味料1>
- ◆酒…大さじ2/3 ◆しょうゆ…大さじ2/3
- ◆しょうが汁…小さじ1/2

#### 作り方(調理時間:30分)

- ①:さめは食べやすい大きさに切る。ボウルにさめ、<調味料1>を加え、混ぜて約20分おいてから、小麦粉、片栗粉を加えてまんべんなく混ぜる。
- ②:<黒酢香味ソース>の材料を混ぜ合わせる。
- ③:①を4～5分かけて揚げ、表面がカリッとしたら取り出す。器にレタスをしき、から揚げを盛りつけて<黒酢香味ソース>をかける。

レシピ提供:株式会社Mizkan **mizkan**

#### <黒酢香味ソース>

- ◆しょうが(みじん切り)…1/2かけ分
- ◆にんにく(みじん切り)…1/2かけ分
- ◆小ねぎ(小口切り)…4本分 ◆砂糖…小さじ2
- ◆しょうゆ…大さじ1/2
- ◆ミツカン純玄米黒酢…大さじ2 ◆ごま油…小さじ1

カリッとした衣とふんわりしたサメの食感に薬味をきかせたねぎだれがよく合うから揚げです。

### さめときのこのカレー炒め

#### 材料(4人分)

- ◆さめ…大2切れ(250g)
- ◆ぶなしめじ・しいたけ…各100g
- ◆玉ねぎ…1個(200g)
- ◆ハウスおろし生にんにく…小さじ2
- ◆塩、こしょう、片栗粉…少々
- ◆ハウス カレーパウダー…小さじ1と1/2
- ◆しょうゆ…小さじ2 ◆砂糖…小さじ1/2
- ◆サラダ油…大さじ2
- ◆酒…大さじ1 ◆バター…10g
- ◆GABANあらびきブラックペパー、パセリ…少々

#### 作り方(調理時間:20分)

- ①:さめは一口大に切り、塩・こしょうをし、片栗粉をつける。
- ②:ぶなしめじは石づきを取って小房に分ける。しいたけは軸を取り、細切りにする。玉ねぎは8mmくらいの厚さの半月に切る。
- ③:しょうゆと砂糖、酒を混ぜておく。
- ④:フライパンにサラダ油大さじ1を熱して、きのこ類を炒め、取り出しておく。次に玉ねぎを炒め、取り出しておく。
- ⑤:同じフライパンにサラダ油大さじ1を加え、さめを両面焼いて取り出す。
- ⑥:⑤にバターを熱し、にんにくを炒め、カレーパウダーを加え、香りが出たら、炒めた野菜とさめを戻し、③の合わせ調味料を加えて混ぜる。
- ⑦:皿に盛り付けて、あらびきブラックペパー、パセリを散らす。

レシピ提供: **House**



### さめのチキン南蛮風

#### 材料(2人分)

- ◆さめ…150g ◆溶き卵…1個分
- ◆「AJINOMOTO さらさらキャノーラ油」…適量
- ◆リーフレタス…2枚(60g)
- A◆酒、「瀬戸のほんじお®」、こしょう…少々
- B◆片栗粉、薄力粉…各大さじ2
- C◆しょうゆ…大さじ1
- C◆酢…大さじ1
- C◆砂糖…小さじ2
- D◆固ゆで卵・みじん切り…1/2個(25g)
- D◆きゅうりのピクルス・みじん切り…1本分(15g)
- D◆「ピュアセレクト® マヨネーズ」…大さじ2

#### 作り方(調理時間:15分)

- ①:さめはひと口大に切り、Aで下味をつける。
- ②:①のさめを溶き卵、合わせたBの順に衣をつける。180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。揚げたてを合わせたCに漬ける。
- ③:ボウルにDを入れてよく混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
- ④:器に②を盛り、③のタルタルソースをかけ、リーフレタスを添える

Eat Well. Live Well.

レシピ提供: **Ajino-moto**



ふんわり食感のさめのから揚げに甘酢だれとタルタルソースの組み合わせが絶妙にマッチ。

### ★さめ肉の冷蔵・冷凍保存、解凍方法★



#### 保存方法

- ①:購入時の食品トレーに入ったままだと、冷蔵保存の場合、水分が出て傷みやすくなり、また、冷凍保存の場合、解凍するときにドリップが出やすくなります。
- ②:購入後は、食品トレーから取り出し、ペーパータオルでしっかりと水気を拭き取り、一切れずつラップに包みましょう。
- ③:冷蔵保存する場合は、ジッパー付きの保存袋に入れて空気を抜いて閉じ、冷蔵庫で保存しましょう。
- ④:冷凍保存する場合は、冷凍用保存袋に入れ、金属製のバットの上に置いて冷凍しましょう。

#### 解凍方法

- ・冷蔵庫で6時間程度置いて解凍しましょう。
- ・または保存袋ごと流水に当てて解凍しましょう。

### ハーブ香るさめのソテー ～トマトガーリックソース～

レシピ提供: **KAGOME**

#### 材料(1人分)

- ◆さめ…200g(2切れ)
- ◆ハーブミックスソルト…少々
- ◆バター…10g
- ◆カゴメアンナマンマトマト&ガーリック…1/2瓶
- ◆レタス…お好み

#### 作り方(調理時間:10分)

- ①:さめの両面にハーブミックスソルトを振る。
- ②:フライパン(中火)にバターを入れ、バターが溶けたら①を入れて、両面を焼き色を付け、中に火が通るまで焼く。
- ③:皿にレタスとさめを盛り、お好みでアンナマンマトマト&ガーリックソースをつけて食べる。



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/>

