

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。

食でつなぐ、人と笑顔を。

Eat Well. Live Well.

KIRIN House

Aj AJINOMOTO

自然を、おいしく、楽しく。 KAGOME

mizkan



©宮城県・旭プロダクション

## 2月のおすすめいちご

宮城県は東北一のいちご産地です。宮城県のオリジナル品種「もういっこ」は大粒で食べごたえがあり、爽やかな甘さが魅力です。また、そのもういっこを親に持つ「にこにこベリー」は甘みと酸味のバランスが良く、切り口の鮮やかな赤色はスイーツに使ってもよく映えます。



### ～旬のいちごで大人デザート～ いちごとベリーのフルーツポンチ



材料(4人分) ★お酒を使用しています

- ◆いちご…1パック ◆白ワイン…200ml
- ◆ブルーベリー…50g ◆ラズベリー…60g ◆水…200ml
- ◆レモン…1/2個 ◆キルシュ…大さじ2 ◆グラニュー糖…100g
- ◆GABANシナモンスティック(セイロンシナモン)…1本

作り方(調理時間:20分)

- ①:いちごはへたを取って半分に切る。レモンは輪切りにする。(冷凍のブルーベリーとラズベリーを使う場合は、解凍して汁を切っておく)
- ②:鍋にグラニュー糖、白ワイン、水、キルシュ、シナモンを入れて温め、軽く沸騰させアルコールを飛ばす。(※)
- ③:②が冷めたらシナモンを除いて、①のいちごとレモンをブルーベリー、ラズベリーと合わせて冷蔵庫で約2時間冷やして味をなじませたあと、器に盛る。

※お酒が入っているのでお子様やアルコールの弱い方はご注意ください。

レシピ提供:ハウス食品株式会社

食でつなぐ、人と笑顔を。

House

### いちごとクリームチーズのデザート

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(4人分)

- 【クレープ生地:4~5枚分】
- ◆薄力粉…50g ◆グラニュー糖…大さじ2
- ◆卵…1個 ◆牛乳…180cc ◆バター…15g

【いちごとクリームチーズのデザート】

- ◆いちご…4個 ◆練乳…小さじ4
- ◆クリームチーズ(プロセスタイプ)…80g

作り方(調理時間:65分)

【クレープ生地】

- ①:バターはフライパンで溶かし、少し焦げるぐらいまで火にかける。
- ②:ボウルに薄力粉を入れて真中にくぼみをつくり、卵・牛乳20ccを入れて薄力粉を徐々にぐずしながら混ぜる。なめらかになったら①と残りの牛乳を混ぜる。
- ③:②の生地にグラニュー糖を混ぜる。
- ④:③をこして、冷蔵庫で30分寝かせる。
- ⑤:フライパンを煙が出るほど焼き、一度火を止める。油をひき、ペーパーなどで余分な油は取る。再び火をつけ弱火にし、④の生地をよく混ぜて薄く焼いていく。(この時フライパンは生地を入れるとジュッという程度の温度が目安)
- ⑥:生地の縁が色づいてきたら、はしでまわりをなぞり指先を水にぬらし、生地を持ち上げて裏返し、10秒ほど焼いたらペーパーの上に戻して冷ます。

【いちごとクリームチーズのデザート】

- ①:クリームチーズを耐熱皿にのせてレンジで柔らかくなるまで温める。
- ②:①に練乳を加えながら混ぜる。
- ③:いちごはへたを取り適当な大きさに切る。
- ④:クレープ生地に②・③をのせて包む。



### 食パンで作るから簡単!イチゴざっしりベリーのズコットケーキ

レシピ提供: KAGOME  
自然を、おいしく、楽しく。

材料(6人分)

- ◆食パン(8枚切り)…4~5枚
- ◆「野菜生活100ベリーサラダ720ml」…100ml
- ◆生クリーム…1カップ
- ◆いちご…1パック
- ◆粉ゼラチン…5g
- ◆砂糖…大さじ4・小さじ2

作り方(調理時間:20分) ※冷やし固める時間をのぞく

- ①:食パンの耳をすべて落とす。1枚の食パンを2等分し、更に対角線に切る。(1枚で4つの直角三角形が4つ出来る)食パン3枚分の三角形を作りボウルに隙間なく敷き詰める。残りの食パンはボウルの内径の大きさに切っておく。
- ②:野菜生活ベリーサラダ50mlで粉ゼラチンをふやかし、電子レンジ500wで1分加熱する。取り出してかき混ぜ、粉ゼラチンが溶けてから砂糖を加え溶かす。残りのベリーサラダを加える。
- ③:生クリームを泡立てる。泡だて器で六分立てに泡立てる。
- ④:②のボウルを氷水にあてながら混ぜ、とろみがついてきたら③の生クリームの半分を加えて均一に混ぜる。
- ⑤:へたを取って洗ったいちごを①に敷き詰め、④を隙間なく流し入れる。とっておいた食パンで蓋をし、軽く押し、生地を隙間なく入れる。冷蔵庫で冷やす。
- ⑥:④の残りの生クリームに小さじ2の砂糖を加えて八分立てにし、⑤にデコレーションし、いちごを飾る。



### 朝のいちごスムージー

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

材料(2人分)

- ◆いちご…200g ◆ミントの葉…少々
- ◆いちご(飾り用)…1個
- A◆豆乳(無調整)…200ml
- A◆「パルスイート®カコロゼロ」(液体タイプ)…小さじ1

作り方(調理時間:5分)

- ①:いちごは洗ってへたを取り、ミキサーに入れ、Aを加えてなめらかになるまで攪拌する
- ②:グラスに注ぎ、タテ半分に切ったいちご、ミントの葉を飾る。



### クラフトいちごのシロップ

レシピ提供: mizkan

材料(5人分)

- ◆いちご…100g ◆砂糖…100g
- ◆ミツカン穀物酢…40ml
- (または ミツカンリンゴ酢…40ml)

作り方(調理時間:5分以内)

- ①:いちごは洗って、ペーパータオルで水けをふいた後、へたを取り半分に切る。
- ②:密封できる広口ビンに①、砂糖、「穀物酢」または「リンゴ酢」の順に入れ、ふたをして冷蔵庫で1週間漬ける。
- ③:漬けている間、1日1回、ふたをしたまま軽くふり混ぜる。1週間経ったら果実を取り除く。※冷水、炭酸水、牛乳などで5倍程度(シロップ1:冷水等4)に薄めてお召上がりください。約5杯分です。取り除いた果実は、お好みでお召上がりください。



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/



## 2月のおすすめ ホタテガイ

宮城県産のホタテガイは、北海道や青森など他の産地と比べて海水温が高いことや、エサとなるプランクトンが豊富なことから成長が早く、貝柱は肉厚です。程よい甘味と濃厚な旨みがあり、お刺身はもちろん、バター焼きやフライなど、様々な料理でおいしくいただけます。



### ほたてとほうれん草のシーフードソテー



#### 材料(2人分)

- ◆ほうれんそう…1/2束
- ◆ほたて…3個 ◆たら切り身…1切れ、◆こしょう…少々 ◆小麦粉…適量
- ◆おろしにんにく…小さじ1 ◆赤とうがらし(小口切り)…少々 ◆サラダ油…大さじ1
- ◆バター小さじ1 ◆ミツカン味ぼん®…小さじ2

#### 作り方(調理時間:10分以内)

- ①:ほうれんそうは3～4cm長さに切る。たらは一口大に切る。
- ②:ほたてとたらにこしょうをふり、小麦粉を薄くはたく。
- ③:フライパンにサラダ油を熱し、おろしにんにくと赤とうがらしを入れて、②を中火で焼いて、一度取り出す。①のほうれんそうを同じフライパンで炒め、ほたてとたらを戻し、バターを加え炒め合わせる。
- ④:火を止めて皿に盛り、「味ぼん®」をかける。

レシピ提供:株式会社Mizkan **mizkan**

※ほたてなどの魚介とほうれん草をソテーして、最後にぼん酢をかけて仕上げます。魚介の旨味にバターのコク、ぼん酢の酸味がマッチしたお勧めの一品です。

### ほたてのハーブグリル

#### 材料(6人分)

- ◆ほたて(殻つき・大サイズ)…6個
- ◆ベーコン…2枚 ◆玉ねぎ…1/4個
- ◆にんにく…小1片 ◆バジル葉…6枚
- ◆パン粉…大さじ3 ◆バター…20g
- ◆芽ねぎ、エディブルフラワー…各適宜

#### 作り方(調理時間:35分)

- ①:ほたては殻から身を離し、食べやすいように4等分程度に切っておく。殻6枚は捨てずにとっておく。
- ②:ベーコン、玉ねぎは粗みじん切りにする。にんにく、バジルはみじん切りにし、バジルとパン粉を合わせておく。
- ③:フライパンにバターとにんにくを入れて火にかける。香りが立ったらベーコンと玉ねぎを加えてさっと炒め、塩・こしょう各少々(分量外)をふって火を止める。
- ④:ポウルに①のほたてと③を入れてさっとあえる。①で取り置いた殻にのせ、②のバジルパン粉をふる。
- ⑤:あらかじめ220℃にあたためておいたオーブンで12分ほど、こんがり焼き色がつくまで焼く。芽ねぎ、エディブルフラワーを飾る。



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

### チーズたっぷりほたてのシチュー丼

#### 材料(5皿分)

- ◆ハウス北海道シチュー<クリーム>…1/2箱(90g)
- ◆ゆでほたて…10個 ◆玉ねぎ…中2個
- ◆マッシュルーム…5個
- ◆グリーンアスパラガス…5本
- ◆GABANタイム(パウダー)…少々
- ◆バター…大さじ1
- ◆サラダ油…大さじ1
- ◆水…700ml ◆牛乳…100ml
- ◆ごはん…1000g
- ◆粉チーズ…大さじ5

#### 作り方(調理時間:40分)

- ①:ほたては食べやすい大きさに切ってタイムを振り、バターで焼いて取り出しておく。
- ②:鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った玉ねぎ、半分にしたマッシュルームを炒める。
- ③:水を加えて、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約10分煮込む。
- ④:いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約5分煮込む。
- ⑤:牛乳を入れてさらに煮込み、ゆでた3cmの長さに切ったグリーンアスパラガスと①のほたてを加えてひと煮立ちさせる。器に盛りつけたごはんにかけて、粉チーズを振る。



食でつなぐ、人と笑顔を。

レシピ提供: **House**

### ほたてと七ツ森しいたけのマヨソテー

#### 材料(2人分)

- ◆ほたて貝柱…4個
- ◆「瀬戸のほんじお®」…少々
- ◆こしょう…少々
- ◆七ツ森しいたけ…3個
- ◆パセリのみじん切り…少々
- A◆にんにくのみじん切り…1かけ分
- A◆「ピュアセレクト® マヨネーズ」…大さじ1・1/2
- A◆「AJINOMOTO オリーブオイル」…大さじ1



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

#### 作り方(調理時間:10分)

- ①:ほたては厚さを半分に切り、塩・こしょうをする。しいたけは半分に切る。
- ②:フライパンに①のしいたけ、Aを入れ弱火でじっくり焼く。にんにくがきつね色になったら①のほたてを加え、軽く炒める。
- ③:器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

### 魚介のうまみたっぷり! プイヤベース風 ほたてと海老のトマトスープ

#### 材料(2～3人分)

- ◆赤エビ(有頭・殻付き)…中3尾
- ◆ほたて貝柱…100g
- ◆塩たら…2切れ ◆白ワイン…100ml <A>
- ◆「カゴメ基本のトマトソース295g」…1缶
- ◆コンソメスープの素(固形)…1個
- ◆水…200ml ◆イタリアンパセリ(みじん切り)…適量

#### 作り方(調理時間:20分)

- ①:えびは背ワタを取り、ほたては洗って水気を拭き、たらは2等分に切る。
- ②:鍋に、<A>を入れて火にかけ、沸騰したら魚介と白ワインを入れ、フタをして中火で10分程煮込む。
- ③:パセリを散らす。

レシピ提供: **KAGOME**  
自然を、おいしく、楽しく。



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

