

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

食でつなぐ、人と笑顔を。

Eat Well, Live Well.

KIRIN

House

Ajinomoto

KAGOME

mizkan

mizkan

## 4月のおすすめ たけのこ

宮城県内では、主に名取市や丸森町などの特産品として知られています。  
たけのこは鮮度が命なので、購入したらなるべく早く茹でましょう。穂先は  
煮物や和え物、中心は炒め物や天ぷら、根元は炊き込みご飯などに向いて  
います。



### たけのこ仙台牛の 照り焼き

材料(2人分)

- ◆たけのこ(ゆで)…120g ◆仙台牛薄切り肉…60g
- ◆スナップえんどう…3本(30g)「AJINOMOTO サラダ油」…小さじ2
- A◆しょうゆ…大さじ1と1/2 A◆みりん…大さじ1と1/2
- A◆水…大さじ1 A◆砂糖…小さじ1
- A◆「お塩控えめの・ほんだし®」…小さじ1/2

作り方(調理時間:15分)

- ①: たけのこはひと口大に切り、牛肉は3cm長さに切る。
- ②: スナップえんどうはスジを取り、サツとゆで、斜め半分になり、半分に裂く。
- ③: フライパンに油を熱し、①のたけのこを焼き色がつくまで炒め、②の牛肉を加えて2分ほど炒める。
- ④: 合わせたAを加えて水分を飛ばしながら照りが出るまで炒める。器に盛り、②のスナップえんどうを散らす。

レシピ提供: 味の素株式会社

Eat Well, Live Well.

Ajinomoto



たけのこが仙台牛とおだしのうま味をたっぷり吸い込んでいます。

### サンラータン 春雨の酸辣湯風煮込み

材料(2人分)

- ◆春雨…40g ◆豚肉(豚ひき肉)…50g
- ◆きくらげ…20g ◆たけのこ…40g
- ◆にんにく…1片 ◆しょうが…1片
- ◆万能ねぎ…1/3束 ◆油…大さじ1
- ◆紹興酒…大さじ1
- A(水:400ml、鶏ガラスープの素:大さじ1)
- B(酢:大さじ1、しょうゆ:大さじ1、オイスターソース:小さじ1)
- ◆水溶き片栗粉…片栗粉:小さじ2、水:小さじ2
- ◆塩:こしょう…各少々 ◆ラー油…小さじ1～お好みの分量

作り方(調理時間:25分)

- ①: 春雨はパッケージの表示通りに戻し、食べやすい長さに切る。きくらげは水で戻し、適当な大きさに切る。万能ねぎは3cmの長さの斜め切り、たけのこは千切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ②: フライパンににんにくとしょうがを入れて火にかける。香りが立ったら豚ひき肉と紹興酒を加えて炒め、肉の色が変わったらAを加える。
- ③: 煮立ったら、きくらげ、たけのこを加えて全体に混ぜ、B、春雨、万能ねぎを加えさらに3分ほど煮る。
- ④: 塩・こしょうで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止める。器に盛り、ラー油を回しかける。

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



### あさりとたけのこの 春尽くしトマトパツア

材料(3人分)

- ◆あさり(殻つき)…200g ◆たけのこ(ゆで)…1/2本
- ◆スナップえんどう…6さや ◆黒こしょう…0.5g
- ◆カゴメ基本のトマトソース295g…1缶
- ◆モツツアレラチーズ(ひとくちタイプ)…1袋
- ◆カゴメ高リコピントマト…1個
- ◆エキストラバージンオリーブ油…少々

作り方(調理時間:10分)

- ①: あさはりは砂抜きし、殻を洗っておく。スナップえんどうはスジを取る。たけのこは穂先を生かして短冊にする。
- ②: フライパンにトマトソースを入れる。あさり、たけのこ、スナップえんどうを並べる。ふたをして蒸し煮にする。
- ③: 沸騰したら中火にして8分煮る。蓋を開けてモツツアレラチーズとトマトを足して蓋をし、2分蒸す。黒こしょうとオリーブオイルをかける。

レシピ提供: KAGOME



### たけのこのソテーサラダ

材料(4人分)

- ◆たけのこ(ゆで)…200g
- ◆オリーブ油…小さじ2
- ◆ペビーリーフ…40g
- ◆プチトマト…8個(120g) ◆塩…少々
- ◆GABANブラックペパー…少々
- ◆フレンチドレッシング…大さじ3
- ◆ハウスつば入りマスタード…小さじ1

作り方(調理時間:15分)

- ①: たけのこは5mmの厚さにし、プチトマトは半分に切る。
- ②: フライパンにオリーブ油を熱し、たけのこを香ばしくソテーし、塩とブラックペパーを振って味をととのえる。
- ③: たけのこを盛り、ペビーリーフとプチトマトをさっと混ぜて皿に盛る。フレンチドレッシングとつば入りマスタードを混ぜてかける。

レシピ提供: House  
食でつなぐ、人と笑顔を。



### たけのこの韓国風はるさめ炒め

材料(2人分)

- ◆豚ひき肉…100g ◆たけのこ(水煮)…100g
- ◆しいたけ…2枚 ◆はるさめ…30g
- ◆ごま油…大さじ1/2 ◆水…1カップ
- ◆小ねぎ(小口切り)…適宜

<調味料>

- ◆ミツカン カンタン酢™…大さじ3
- ◆しょうゆ…大さじ1と1/2 ◆おろしにんにく…小さじ1
- ◆おろししょうが…小さじ1 ◆コチュジャン…小さじ1

作り方(調理時間:15分)

- ①: たけのこ、しいたけは薄切りにする。はるさめは長い場合は切る。
- ②: フライパンにごま油を入れ中火にかけ、豚ひき肉を炒める。火が通ってきたら、たけのこしいたけを加えて炒める。
- ③: 水を加えて煮立ったら、はるさめ、<調味料>を加えて、水けがなくなるまで煮る。皿に盛り、お好みで小ねぎ(小口切り)を飾る。

レシピ提供: mizkan



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/



### 4月のおすすめ 卵

宮城県内では、白石市の「竹鶏たまご」(竹鶏ファーム)、南三陸町の「卵皇」(田東山麓自然卵農園)、蔵王町の「蔵王の芽ぶき卵」(一條)等、それぞれ飼料や飼育方法にこだわったブランド卵が生産されています。



### 韓国風味つけ卵ご飯

#### 材料(4人分)

- ◆卵…4個 ◆ご飯…4杯分(560g) ◆糸唐がらし…適量
- A◆ねぎ(みじん切り)…1/2本分(30g)
- A◆にんにく(みじん切り)…1かけ分
- A◆しょうゆ…100ml A◆水…100ml A◆砂糖…大さじ1
- A◆いり白ごま…小さじ2 A◆「丸鶏がらスープ」…少々

#### 作り方(調理時間:10分 ※時間外を除く)

- ①: 鍋に水を入れて沸かし、卵を入れる。沸騰させたまま6分ゆで、冷水で冷ます。
- ②: 容器にAを入れて混ぜ合わせる。
- ③: ①の卵の殻をむき、②に加え、ひと晩漬ける(時間外)。
- ④: 茶碗にご飯をよそい、半分に切った③の卵をのせ、たれをかけて糸唐がらしをのせる。

とろとろ半熟のゆで卵をだしと薬味のきいた醤油漬けにして、ご飯にのせました。

レシピ提供: 味の素株式会社

Eat Well, Live Well.



### ふんわり鰻と生茶のだしたまご

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(6人分)

- ◆鰻の蒲焼…1/2尾 ◆キリン 生茶…60ml
- ◆サラダ油…適量 ◆三つ葉…適量
- A(卵:4個、長芋(すりおろし):80g、キリン 生茶…80ml、塩小さじ…1/2)

#### 作り方(調理時間:20分)

- ①: 鰻は6等分に切って、容器に入れ生茶を注いで、5分程度浸しておく。三つ葉は約2cm幅に切る。
- ②: ボウルにAの材料を入れ、よく混ぜておく。
- ③: フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の卵液を流し入れる。フタをして弱火で約5分焼き、表面が少し固まったら鰻をのせてふたをして、さらに約5分焼く。
- ④: 仕上げに三つ葉をちらす。

鰻に合わせるたまごは、生茶のうまみで和風だしが無くてもだし巻たまご風の味わいに。



### 基本のトマトソースで 簡単シャクシユカ

レシピ提供: **KAGOME**  
自然を、おいしく、楽しむ。

#### 材料(2人分)

- ◆ベーコン…ハーフ2枚
- ◆冷凍野菜ミックス…50g
- ◆カゴメ基本のトマトソース295g…1/2缶
- ◆塩・こしょう…少々 ◆卵…2個
- ◆イタリアンパセリ…適量

#### 作り方(調理時間:10分)

- ①: フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコン、冷凍野菜ミックスを炒め、基本のトマトソースを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ②: トマトソースの中に卵を割り入れ、フタをして卵に火が通るまで煮る。刻んだイタリアンパセリをちらし、完成。

リビアやイスラエル、チュニジアなど北アフリカの定番メニューです。

ご飯に合わせるほか、朝ごはんやランチでパンを添えてどうぞ。

お好みでチリパウダーやクミンなどのスパイスを加えるのもおすすめです。



### インド風卵の冷製

レシピ提供: **House**  
食でつなぐ、人と笑顔を。

#### 材料(4人分)

- ◆卵…4個
- ◆サラダ油…大さじ1/2
- ◆ハウスカレーパウダー…大さじ2
- ◆プレーンヨーグルト(無糖)…100ml
- ◆レモン汁…小さじ1
- ◆GABANパセリ…小さじ1
- ◆塩…少々
- ◆ハウスコショウ…少々

#### 作り方(調理時間:20分)

- ①: 卵はゆでて半熟卵しておく。
- ②: 鍋にサラダ油を熱し、カレーパウダーを入れ、火を弱めて約2分炒める。(焦がすと苦みが出るので、焦がさないようにする。)
- ③: 火を止め、プレーンヨーグルト・レモン汁・パセリを加え、塩・コショウで味をととのえる。
- ④: ③に殻をむいた①の卵を入れてあえ、器に盛り、冷蔵庫で冷やしていただく。

カレーに添えるサラダやおつまみにどうぞ!



### シーフードオムレツの ピンチョス

レシピ提供: **mizkan**

#### 材料(4人分)

- ◆卵…7個
- ◆えび(冷凍)…200g
- ◆ほたて貝柱(冷凍)…200g
- ◆たまねぎ…1/2個
- ◆ミツカン 味ぽん®…大さじ3
- ◆オリーブオイル…大さじ2
- ◆ブラックオリーブ…4個
- ◆グリーンオリーブ…4個

#### 作り方(調理時間:20分以内)

- ①: えびは背わたをとり、ほたて貝柱とともに大きいものはカットする。たまねぎは、薄切りにする。
- ②: フライパンでオリーブオイルを熱し、①の材料を炒めて「味ぽん」を加えて炒め合わせ、半量のえびとほたてを別皿に取り出す。
- ③: ②のフライパンに割りほぐした卵を入れて、スクランブルエッグを作るように混ぜながら焼き、上下を返して両面を焼く。
- ④: ③を5cm角に切り、別皿にとっておいたえび、ほたてとオリーブをのせて、ピンチョス串で刺す。



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

