

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。



1月のおすすめ ちぢみゆきな

縮れた肉厚の葉が特徴の冬野菜で、ある程度生長したゆきなを冬の寒さに当てる「寒締め」により、葉が肉厚になるとともに、糖分を蓄え甘さが増します。えぐみやクセがなく、あく抜きする必要もないため様々な料理に使いやすい食材です。



～ちぢみゆきなの甘み引き立つ～

ちぢみゆきなど 大根おろしのグラタン



材料(4人分)

- ◆ハウスマカロニグラタンクイックアップ<ホワイトソース4皿分>.....1箱
- ◆ベーコン(厚切り).....100g
- ◆玉ねぎ.....1/2個(100g)
- ◆ちぢみゆきな.....1/2束(100g)

作り方(調理時間:40分)

- ①ベーコンは7mm幅に切る。玉ねぎは薄切り、ちぢみゆきは3～4cm長さに切る。大根おろしは軽く水気を切っておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、ベーコンと玉ねぎを焦がさないように炒める。ちぢみゆきを加えてさっと炒める。
- ③いったん火を止め、「マカロニグラタンクイックアップ」のソースミックス・水・牛乳の順に入れてよく混ぜる。「マカロニグラタンクイックアップ」のマカロニを加えて、かき混ぜながら煮る。沸騰したら火を弱め、さらにかき混ぜながら約3分煮る。大根おろしを加えて混ぜ合わせる。
- ④耐熱の器に盛り分け、チーズをちらし、オーブントースターで7～8分焼く。

レシピ提供:ハウス食品株式会社



- ◆大根おろし(水気切る).....(200g)
- ◆サラダ油.....大さじ2
- ◆水.....300ml
- ◆牛乳.....400ml
- ◆溶けるチーズ.....適量

～トマトケチャップで簡単中華～ ふんわり卵とちぢみゆきなのえびチリ

- レシピ提供 KAGOME
- #### 材料(3人分)
- ◆むきえび.....200g
 - ◆酒.....大さじ1
 - ◆片栗粉.....大さじ1/2
 - ◆ちぢみゆきな.....1/2束
 - ◆長ネギ(みじん切り).....1本(100g)
 - ◆サラダ油.....小さじ1、大さじ1・1/2
 - ◆卵.....3個
 - ◆A(おろししょうが(チュー)入り):小さじ1、おろしんにんじ(チュー入り):小さじ1
 - ◆「カゴメトマトケチャップ」.....大さじ4
 - ◆ラー油.....小さじ1
 - ◆卵.....3個



作り方(調理時間:10分)

- ①むきえびは酒、片栗粉を加え、もみ込む。※冷凍むきえびの場合は流水解凍する。卵は溶きほぐしておく。ちぢみゆきは2cmに切り、ネギはみじん切りする。
- ②フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、溶き卵を入れて箸で大きく混ぜ、半熟状態になったら皿に盛りつける。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1・1/2)を熱し、中火で2分ほど長ねぎを炒め、Aを入れてサッと炒める。火を強め、①のむきえびを加え火を通し、ちぢみゆきを加えて、炒める。
- ④トマトケチャップを加え炒めて、水を加え、全体がひと煮立ちしたら火を止め、ラー油を加え混ぜ合わせる。②の卵にのせる。

ちぢみゆきなのチャプチェ

- レシピ提供 Ajinomoto
- #### 材料(4人分)
- ◆ちぢみゆきな.....1/2株(100g)
 - ◆すり白ごま.....小さじ1/4
 - ◆A(「丸鶏がらスープ」:小さじ1/4、「瀬戸のほんじお」:少々、こしょう:少々、「AJINOMOTO」:少々、「AJINOMOTO」:少々)
 - ◆韓国春雨(乾).....100g
 - ◆牛肉(薄切り).....80g
 - ◆B(すり白ごま:小さじ1/2、しょうゆ:小さじ1/2、酒:小さじ1/2、砂糖:小さじ1/2)
 - ◆玉ねぎ.....1/4個(50g)
 - ◆パプリカ(赤).....1/4個(38g)
 - ◆パプリカ(黄).....1/4個(38g)
 - ◆しいたけ.....2枚(20g)
 - ◆にんにく(みじん切り).....1かけ(8g)
 - ◆C(しょうゆ:大さじ2、酒:大さじ1、砂糖:小さじ1、「丸鶏がらスープ」:小さじ1)
 - ◆「AJINOMOTO」:少々、ごま油好きの純正ごま油.....大さじ1
 - ◆糸唐がらし.....適量



作り方(調理時間:20分)

- ①ちぢみゆきはゆでて水にとって水気をよくしぼり、4cm長さに切り、Aで下味をつける。牛肉は、Bで下味をつける。
- ②韓国春雨は表示時間通りにゆで水洗いをし、ぬめりをとる。
- ③玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、しいたけは、薄切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、牛肉とにんにくを炒め、牛肉に焼き色がついたら取り出す。
- ⑤③の玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・しいたけを加えて炒める。焼き色がついてきたところで②の春雨とCを加えて炒め合わせる。さらにちぢみゆき・牛肉を加えて軽く炒める。
- ⑥器に盛り、糸唐がらしをあしらう。

ちぢみゆきなどにんじんのチーズチヂミ

- レシピ提供 Mizkan
- #### 材料(4人分)
- ◆ちぢみゆきな1/2束
 - ◆にんじん1/2本
 - ◆A(卵:1個、薄力粉:大さじ5、片栗粉:大さじ3、水:1/2カップ、ピザ用チーズ:50g)
 - ◆ごま油大さじ2
 - ◆タレ(ごま油:大さじ1、ミツカン味ほん:大さじ4、ラー油:小さじ1)

作り方(調理時間15分)

- ①ちぢみゆきは4cm長さに切る。にんじんは4cm長さの細切りにする。耐熱皿にほうれんそうとにんじんを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)に3分かける。
- ②Aを合わせ、①の水けを軽くきって入れ、よく混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を入れて広げ、中火で両面をこんがり焼く。
- ④皿に盛り、タレを添える。



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 海苔

宮城県の海苔の生産量は全国5位で日本で一番早く11月から出荷が始まります。栄養豊かな河川や親潮の恵みに育まれた宮城県産の海苔は、しっかりとした食感と旨み、豊かな香りが特長で、おにぎりや海苔巻きで食べるのがおすすめです。



焼き海苔とキャベツのやみつきなムル



材料(2人分)

- ◆キャベツ……………2枚
- ◆焼き海苔……………全形1枚
- ◆A ◇ミツカン カンタン酢TM……………大さじ4
◇おろしにんにく……………小さじ1/2

レシピ提供:株式会社Mizkan mizkan

- ◇ごま油……………大さじ1
- ◇白ごま……………小さじ1

作り方(調理時間:5分以内)

- ①キャベツは一口大にちぎり、かたいところは取り除く。Aとともにポリ袋に入れてよくもんで混ぜる。
- ②焼き海苔は小さめに手でちぎる。
- ③①の汁けを軽くきり②を混ぜ、器に盛る。

焼き海苔をたっぷり使ったキャベツのナムルです。海苔の香ばしさとキャベツのシャキシャキ食感がやみつきの美味しさです。

海苔のスパゲッティ

レシピ提供 Ajinomoto

材料(2人分)

- ◆スパゲッティ……………160g
- ◆焼き海苔……………4枚(12g)
- ◆ベーコン……………3枚(60g)
- ◆バター……………15g
- ◆A(生クリーム:1/2カップ、しょうゆ:小さじ2、「お塩控えめのみんだし」:小さじ1)
- ◆小ねぎの小口切り……………3本分(18g)



作り方(調理時間:15分)

- ①スパゲッティは、表示時間より1分短くゆでてザルに上げる。
- ②海苔は小さくちぎる。ベーコンは、1cm幅に切る。
- ③フライパンにバターと海苔・ベーコンを入れて炒める。ベーコンから脂が出て、海苔の香りがたったら、スパゲッティ、Aを加えてよく炒め合わせる。
- ④器に盛り、青ねぎをのせる。

チーズと焼き海苔のおつまみ

食でつなぐ、人と笑顔を。
レシピ提供 House

材料(4人分)

- ◆スライスチーズ(プロセスチーズ)……………5枚(100g)
- ◆焼き海苔……………1枚
- ◆ハウスおろし生わさび……………適宜



作り方(調理時間15分 ※写真右の作り方)

- ①焼き海苔は4つに切る。
- ②スライスチーズにわさびを薄くぬり、焼き海苔をのせる。
- ③すべて重ねたら、食べやすい大きさに切り、切り口がきれいに見えるように盛り付ける。

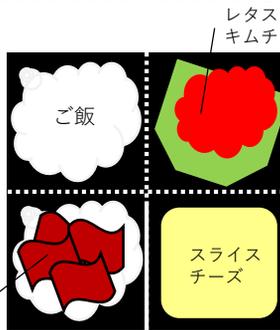
スライスチーズにわさびをぬり、海苔を重ねて巻き、切り分けてもよいでしょう。(写真左)

折りたたみチーズキンパ(韓国風)

レシピ提供 KAGOME

材料(2人分)

- ◆牛肉(薄切り)……………100g
- ◆焼肉のたれ……………大さじ2
- ◆「カゴメトマトケチャップ」……………大さじ2
- ◆ごま油……………小さじ1
- ◆ご飯……………150g
- ◆スライスチーズ……………2枚
- ◆白菜キムチ……………お好みで
- ◆レタス……………2枚
- ◆焼き海苔……………2枚
- ◆白ごま……………ひとつまみ

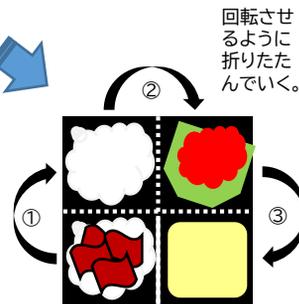


具材をのせていく。

作り方(調理時間15分)

- ①袋に牛肉、焼肉のたれ、ケチャップ、ごま油を入れてもみこむ。フライパンに入れ、炒めて冷ます。
- ②海苔は優しく4つ折りにし、1か所だけ中心まで切り込みを入れる。切り込みを下に向けておく。
- ③左上にご飯、左下にご飯と牛肉、右上にレタスと白菜キムチ、右下にスライスチーズをのせる。
- ④左下から左上、右上、右下と回転させるように折りたたんでいく。ラップで包みなじませる。

1か所だけ中心まで切る



毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日!

<発行>
Miyagi-Kirinプロジェクト(キリンビール株式会社 ハウス食品株式会社 味の素株式会社 カゴメ株式会社 株式会社Mizkan 宮城県)
<お問い合わせ>
宮城県農政部食産業振興課 TEL:022-211-2813 FAX:022-211-2819 E-mail:s-brand@pref.miyagi.lg.jp



宮城旬鮮探訪 🔍 検索

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

