

みやぎ  
輝き  
レシピノート



みやぎ輝きレシピノート

宮城県農林水産部食産業振興課  
〒980-8570

宮城県仙台市青葉区本町3丁目8番1号  
Tel:022-211-2813 / Fax:022-211-2819  
Email:s-brand@pref.miyagi.jp  
平成28年2月発行

食材王国みやぎ「高校生地産地消お弁当コンテスト」

みやぎ  
輝き  
レシピノート

みやぎの高校生が考えた絶品レシピ集めました!



# みやぎ輝きレシピノートと 高校生地産地消お弁当コンテスト

「高校生地産地消お弁当コンテスト」は、宮城県の高校生が地産地消をテーマに県産食材や加工品をふんだんに使用したお弁当を作り、食材の活用方法、見栄え、バランス、アイデア、味などを中心にコンテスト形式で競い合いながら、地産地消について学ぶコンテストです。平成22年度から平成27年度まで5回開催され、これまで多くの応募の中から21作品が入賞しています。



このレシピノートには高校生たちの創意工夫・アイデアがたっぷり詰まった“おいしいみやぎ”のレシピが**21品**掲載されています。ぜひ県産食材を使って、普段のお弁当やご家庭の食卓で作って食べてみてください。

平成  
22年



**おにぎりサンド弁当**

学校法人朴沢学園明成高等学校



**栄養満点☆豪快7かちゃん弁当**

宮城県本吉響高等学校



**みやぎのみそ秋おにぎり弁当**

学校法人朴沢学園明成高等学校



**川崎Healthy弁当**

宮城県柴田農林高等学校川崎校



**本吉響高校家庭クラブ  
ありがとう弁当**

宮城県本吉響高等学校



**『海と大地のさくら弁当』**

宮城県多賀城高等学校

平成  
26年



**産地直送ショウガの  
混ぜ込み稲荷弁当  
～海から里までの恵みたっぷり～**

宮城県気仙沼西高等学校



**鮭と秋刀魚で  
楽しく魚(ぎょぎょ)っと弁当♪**

宮城県気仙沼西高等学校

平成  
24年



**海の子元気弁当  
～食べて笑顔～**

宮城県気仙沼西高等学校



**宮城シロメにひとめぼれ  
噛み加美弁当**

宮城県加美農業高等学校



**気仙沼・南三陸発  
美肌弁当**

宮城県本吉響高等学校



**うまさぎっしり☆  
玉手箱弁当**

宮城県仙台二華高等学校



**海かおる  
響のうまいもん弁当**

宮城県本吉響高等学校



**ごちそうのボリュームたっぷり  
うまみキューっと弁当**

宮城県加美農業高等学校

平成  
27年



**幸せもどる  
ほっこりふるさと弁当**

宮城県気仙沼西高等学校



**こりゃありがたや～  
お白石持 奉献弁当**

宮城県松島高等学校



**北陵の膳  
～さんまとみそとしそとの出会い～**

宮城県仙台第二高等学校



**海香るリアスの幸弁当  
～たっぷり気仙沼～**

宮城県気仙沼西高等学校



**DHAたっぷり☆おもてなし  
4種のみやぎ伊達御膳**

宮城県仙台二華高等学校



**北高の恵みをぎっしり  
詰めちゃいました弁当!**

宮城県石巻北高等学校



**Come(噛む) come(噛む)  
三陸弁当**

宮城県気仙沼西高等学校

## みやぎ輝きレシピノートの使い方

このレシピノートにはメモスペースがあります。実際に作った写真を貼ったり、ひと工夫のメモやイラスト、新しいレシピを書き込んだり…自分だけのオリジナルの“レシピノート”になるよう長く使ってください。また、お友達や家族とのレシピ交換にも使ってくださいね。



みやぎ輝きレシピ

★ 01 ★

## 油麩のトマトソースグラタン



油麩もチーズもとろ〜り  
熱々を召し上がれ



材料(2人前)

**油麩** 6切れ  
 スープの素 1/2コ  
 トマトソース  
 にんにく 1/2片  
 カットトマト水煮缶 300g  
 オリーブオイル 小さじ2  
 A(塩:小さじ1/4、砂糖:小さじ2、  
 コショウ:少々)  
 ピザ用チーズ 大さじ1  
 パセリ(刻んだもの) 少々

作り方

1. にんにくをみじん切りにする。鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて薄く色づくまで炒め、カットトマトの水煮を加えて手早くまぜる。煮立つまでは中火で、その後弱火にして10分煮込み、Aを加えトマトソースを作る。
2. 100ccの湯(分量外)でスープの素を溶かし、油麩を入れて10分浸してもどす。
3. グラタン皿にトマトソースを入れ、軽く絞った油麩をのせ、チーズを振る。オーブントースターまたは230℃に予熱したオーブンで4~5分焼く。チーズが溶けて軽く焦げ目が付いたら取り出し、パセリをふる。

レシピのワンポイント

油麩はコンソメスープでもどすと洋風料理にも合います。スープの浮き実にも。

**油麩** [主な生産地:登米市] / 流通時期:通年

宮城県北部・登米地方の伝統食材。植物性たんぱく質が豊富で、低カロリーでありながら満腹感を得やすく、古くから精進料理などで肉の代わりとして使われてきました。B-1グランプリで受賞した「油麩丼」や味噌汁の具材など、幅広い年齢層に親しまれています。

みやぎ輝きレシピ

★ 02 ★

## こんにゃくハンバーグ

こんにゃくが入って  
ヘルシー度アップ

## 材料(2人前)

**こんにゃく** 100g  
 合い挽き肉 150g  
 たまねぎ 中1/4コ  
 サラダ油 小さじ2  
 卵 1/2コ  
 パン粉 大さじ2  
 牛乳 大さじ1  
 塩・コショウ 各少々

## 作り方

1. こんにゃくをみじん切りにして、フライパンでから煎りし、冷ましておく。
2. たまねぎのみじん切りを半量のサラダ油で炒め、冷ましておく。
3. ボウルにパン粉を入れ、牛乳を加えて混ぜる。1と2、合い挽き肉、卵、塩・コショウを加えて全体がまとまるまで練り、小判型に形を整える。
4. フライパンに残りのサラダ油をひき、3を並べてフタをし、中弱火で両面を焼く。器に盛って好みでケチャップやソースをそえる。

## レシピのワンポイント

初春に出回る新たまねぎは甘く、炒めなくてもおいしくいただけます。

**こんにゃく** [主な生産地:川崎町、山元町、角田市、岩沼市] / 流通時期:通年

かつて宮城県は、全国でも有数のこんにゃくの生産地。こんにゃく芋は収穫するまでに3~4年という年月をかけて栽培されます。旬は12月~2月。食物繊維が豊富で、田楽料理やおでんの具はもちろん、お刺身やソーテーとしても楽しめます。

# 味噌チーズおにぎり



味噌とチーズが  
こんがり焼けたら  
出来上がり



## 材料(4コ分)

ご飯 茶碗4膳分  
栗甘露煮 2コ  
舞茸 1/4パック(50g)  
練り味噌  
A 仙台味噌:小さじ2  
みりん:小さじ1  
ピザ用チーズ 少々  
サラダ油 少々  
塩・コショウ 各少々

## 作り方

1. 舞茸は小さめに割き、根元は細かく刻む。少量のサラダ油で炒め、塩・コショウをふる。
2. 栗甘露煮はまわりのシロップをキッチンペーパーでふいて4等分する。
3. Aをまぜあわせ、練り味噌を作る。
4. ご飯に1をまぜて栗の甘露煮をのせ、固めに握り、まわりに3の練り味噌を薄く塗る。チーズをかけてオーブントースターやグリルでチーズが溶けるまで2~3分焼いて器に盛る。

レシピのワンポイント

栗甘露煮の代わりにえだまめ(ちゃ豆)でもおいしく仕上がります。

**米** [主な産地:県内各所] / 流通時期:通年

全国有数の米どころである宮城。代表品種「ひとめぼれ」や、あっさりとした飽きのこない食味の「ササニシキ」をはじめ、多くの品種があります。厳しい品質基準をクリアした高級米「プレミアムひとめぼれみやぎ吟撰米」等、おいしいお米が豊富に揃っています。



# 油麩井風卵焼き



油麩の旨みとコクを  
プラスした卵焼き



## 材料(1枚分)

卵 2コ  
油麩 1切れ  
塩蔵ワカメ 5g  
かつおぶし 少々  
A(しょうゆ:小さじ1、  
砂糖:小さじ2)  
ぬるま湯 大さじ2  
サラダ油 少々

## 作り方

1. 油麩は細かく刻み、ぬるま湯でもどす。塩蔵ワカメは塩を洗い流して水でもどし、1cm幅に切る。
2. 卵にAを加えて溶きほぐし、1とかつおぶし、油麩のもどし汁を加えてまぜる。
3. 卵焼き器かフライパンを中弱火で熱してサラダ油をなじませ、2を1/4量流し入れる。半熟になったらくりと巻き、端に寄せて空いたところにサラダ油をひき、2の1/4量を流し入れて同様に焼く。2回程繰り返して、厚焼き卵を作り、2cm幅に切って器に盛る。

### レシピのワンポイント

千切りにしたねぎを加えると栄養価もアップしておいしく仕上がります。

**卵** [主な産地:仙台市、石巻市、白石市、蔵王町、色麻町] / 流通時期:通年

「良い卵は良い鶏から」という理念と、卵づくりの要となる餌に独自の飼料を作って育てる養鶏家が多い宮城の卵。木酢液などを配合して作られる「蔵王地養卵」や、栄養豊富なえごまを給与して作る色麻町の「えごまたまご」など、良質な卵が豊富です。



みやぎ輝きレシピ

★ 05 ★

## 茎ワカメサラダ



食物繊維たっぷりサラダ  
茎ワカメとせりで



材料(2人前)

茎ワカメ 30g

ゆでタコの足 1本

せり 1/2束

ゆず 1/2コ

ゆずドレッシング

ゆずの絞汁:小さじ1

酢:大さじ1

しょうゆ:大さじ1

砂糖:小さじ1

作り方

1. 茎ワカメはたっぷりの水で2~3回洗って塩を落とし、水に30分~1時間浸けて塩抜きをする(途中2~3回水を取り替える。急ぐときは水を少し流しながらもどすとよい)。少し切って食べてみて、塩気が抜けていれば、3cmの長さに切る。
2. タコは小さめの乱切りか薄切りにする。せりは茹でて水にとり、3cmの長さに切って絞る。
3. Aをあわせてゆずドレッシングを作り、1と2をあえて器に盛る。

レシピのワンポイント

夏や秋にはタコを旬のカツオに代えてもおいしく仕上がります。

**タコ** [主な産地:南三陸町、石巻市] / 流通時期:通年(マダコは10月~12月)

南三陸沖で主に水揚げされるのはマダコとミスダコ。冬季のみ水揚げされ、噛めば噛むほどに深い味わいを感じられるマダコと比べ、通年水揚げされるミスダコは、みずみずしい食感が特長。「西の明石、東の志津川」と言われるほど、高い評価を得ています。

## カキの炊き込みご飯

カキの旨みが  
たっぷりの炊き込みご飯



材料(2人前)

米 1合  
カキ 8粒  
芽ひじき 大さじ1  
芽ねぎ、せり、三つ葉 適宜  
A(しょうゆ:大さじ1、  
みりん:大さじ1、  
酒:大さじ1)

作り方

1. 米は研いで炊飯器に入れ、やや少なめの水加減で30分吸水させる。
2. 芽ひじきはぬるま湯に10分浸けてもどし、水気を切る。
3. カキは冷水で洗ってザルに上げ、水気を切り、キッチンペーパーでふく。
4. 3をボウルに入れてAを加え、ひとまぜして漬け汁ごと1の上のせ、芽ひじきを散らし入れて炊く。
5. 炊きあがったらふんわりまぜて器に盛り、芽ねぎやせり、三つ葉などを散らす。

レシピのワンポイント

カキの代わりに鶏肉でもおいしく仕上がります。

## クルミと海藻サラダ

食物繊維が豊富な  
身体が喜ぶサラダ



材料(2人前)

クルミ 5粒  
塩蔵ワカメ 15g  
切り昆布 1/2カップ(40g)  
(乾燥刻み昆布の場合 10g)  
ふのり 大さじ1  
小松菜 75g  
ドレッシング

すりごま・砂糖・酢・マヨネーズ:  
A 各大さじ1  
しょうゆ:大さじ1/2

作り方

1. クルミはフライパンでから煎りするか150℃のオーブンで15分焼き、粗く刻む。
2. 塩蔵ワカメは塩を洗い流して水でもどし、食べやすく切る。ふのりは水で10分もどす。切り昆布は生ならさっと洗って水気を切り、乾燥刻み昆布なら水で10分もどす。小松菜は茹でて水にとり、3cmの長さに切って絞る。
3. Aをあわせてドレッシングを作る。
4. 皿に2を盛り、3をかけてクルミを散らす。

レシピのワンポイント

ホタテやエビを加えるとおもてなしの一品に。



**カキ** [主な産地:三陸沿岸、仙台湾] / 流通時期:10月~3月

宮城のカキは歴史も古く、その養殖は江戸末期までさかのぼります。国内では広島に次いで第2位の生産量を誇り、全国的にも認知度の高いおいしさ。「海のミルク」と呼ばれるほど滋養豊富で、酢のものや鍋料理など宮城の冬を代表する味覚です。

**ワカメ** [主な産地:南三陸沿岸地域] / 流通時期:1月~3月

全国でもトップクラスの生産量を誇る宮城の養殖ワカメ。リアス式海岸が続く三陸沿岸部は、潮の流れが激しいことなどから、良質のワカメが育つ条件に恵まれています。肉厚で弾力性もあり、メカブ、茎といった部位までおいしく食することができます。



# メカジキのねぎ味噌焼き



「ねぎ味噌」がおいしい  
薬味たっぷりの



## 材料(2人前)

メカジキ 2切れ  
ねぎ味噌

長ねぎ 10cm(40g)  
にんにく 小1片(8g)  
仙台味噌 大さじ1(16g)  
ごま油 小さじ1

## 作り方

1. にんにくをすりおろし、仙台味噌とごま油をまぜあわせ、ねぎ味噌を作る。
2. 長ねぎはみじん切りにし、メカジキにのせる直前に1にまぜる(まぜあわせて時間をおくと長ねぎの水気が出て風味が落ちます)。
3. メカジキをアルミホイルにのせ、オーブントースターまたは230℃に予熱したオーブンで3～4分焼く。
4. 3の上に2のねぎ味噌をのせ、オーブントースターまたはオーブン(230℃)で3～4分焼く。切り身の厚さや大きさと焼き時間を調節する。

レシピのワンポイント

メカジキの代わりに鶏むね肉で作ってもおいしく仕上がります。

メカジキ [主な水揚げ地:気仙沼市] / 流通時期:7月～5月

メカジキの水揚げ量日本一を誇る宮城県。脂のりが良く、濃厚な味わいはまるでマグロのトロのよう。照り焼きやフライなど油料理によく合い、背びれの付け根は、その形から地元では「ハーモニカ」と呼ばれ、醤油などの煮つけもおすすめです。



みやぎ輝きレシビ

★ 09 ★

# サンマ南蛮タルタルソース

M E M O



味と食感のアクセントに  
らっきょうタルタルが



材料(2人前)

**サンマ** 2尾

A(塩・コショウ・しょうが汁・酒:  
各少々)

小麦粉・片栗粉 各大さじ1

南蛮酢

B [ 砂糖・しょうゆ:各大さじ1  
酢・水:各大さじ2

タルタルソース

ゆで卵 1/2コ

らっきょう甘酢漬け 1コ

マヨネーズ 大さじ3

サラダ油 適量

作り方

1. サンマは三枚におろして腹骨を切りとり、3等分に切る。Aに10分程浸けたら、キッチンペーパーで水気をふく。小麦粉と片栗粉はあわせておく。
2. Bをあわせて南蛮酢を作る。
3. フライパンに深さ2mm程のサラダ油を入れて熱し、小麦粉と片栗粉をまぶしたサンマを揚げ焼きして、熱いうちに2に漬け込む。
4. ゆで卵は粗みじん切り、らっきょう漬けはみじん切りにしてマヨネーズに加えてまぜ、塩・コショウ(分量外)で味を調えてタルタルソースを作る。
5. 3から取り出したサンマを器に盛り、タルタルソースをそえる。

レシビのワンポイント

サンマの代わりにサケやサバでもおいしく仕上がります。

**サンマ** [主な水揚げ地:女川町、気仙沼市、石巻市] / 流通時期:9月~11月

三陸沖を代表する秋の味覚。宮城県気仙沼市は全国屈指の水揚げ高を誇ります。DHAやEPA、野菜や果実では摂取できないビタミンB12を含み、健康食としても注目されています。旬の時期は脂のりが非常に良く、刺身や焼き物など様々な調理法で楽しめます。

みやぎ輝きレシピ

★ 10 ★

## トマトソースのオムロール


 細身でかわいい  
 新型オムライス


## 材料(2人前)

ご飯 茶碗2膳分  
 鶏もも肉 1/6枚  
 たまねぎ 1/4コ  
 トマトソース(作りやすい量)  
 完熟トマト 2コ(300g)  
 オリーブオイル 小さじ1  
 にんにく 1/4片

A(ケチャップ:大さじ1~2, 砂糖:  
 小さじ1, 塩・コショウ:各少々)

卵 2コ  
 塩・コショウ・砂糖・サラダ油 各少々  
 パセリ(飾り) 少々

## 作り方

1. トマトは皮と種を取り、粗みじん切りにする。鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れて軽く炒め、トマトを加えて1/3量に煮詰めて、Aを加え、トマトソースを作る(今回は半量のみ使用)。
2. 鶏もも肉とたまねぎは5mm角に切る。フライパンにサラダ油を入れて、鶏もも肉とたまねぎを炒める。ご飯を加えて軽く炒め、1の半量を加えてまぜ、塩・コショウで味を調える。
3. 卵に砂糖小さじ1、塩ひとつまみ、コショウを加えてほぐす。小さめのフライパンを熱してサラダ油を薄くひき、薄焼き卵を3~4枚焼く。
4. 3に2をのせて細長く巻き、食べやすい長さに切って皿に盛り、パセリを飾る。

レシピのワンポイント

トマトソースはヒラメなど白身魚のソテーにも良く合います。

**トマト** [主な産地:大崎市、石巻市、松島町、栗原市] / 流通時期:通年

トマトの旬は真夏とされていますが、暑すぎると糖度がのらず、食味としては真夏を避けた前後が一番おいしい時期。寒暖の差が大きい宮城の気候条件で育ったトマトは甘さがあり、「デリシャストマト」や「プチふよ」など、多彩な種類に富んでいます。

## イカと地野菜のマリネ

栄養  
バラン  
スもい  
い

彩り  
がきれ  
いな料  
理は



材料(2人前)

- イカ(胴体) 1杯
- 冷凍むきエビ 80g
- 紫たまねぎ 1/4コ
- 赤・黄パプリカ 各1/4コ
- 塩・コショウ・片栗粉 各少々
- マリネ液
  - A { カレー粉:小さじ1/8
  - 砂糖:大さじ1
  - 酢:大さじ4、塩:小さじ1/3
  - オリーブオイル:大さじ1
- 揚げ油 適量

作り方

1. イカは皮をむき、1cm幅の輪切りにする。エビは解凍して背わたをとる。キッチンペーパーで水気をふいて塩・コショウをふる。
2. 紫たまねぎは千切り、パプリカは1cm幅に切り、水にさらした後、水気を切る。
3. Aをあわせてマリネ液を作り、2を漬け込んでおく。
4. 1に片栗粉を薄くまぶして、180℃の揚げ油でさっと揚げ、すぐ3に漬け込む。10分程漬け込んだら器に盛る。

レシピのワンポイント

イカの他にタコやホタテ、白身魚でもおいしく仕上がります。

## にんじんのゆずサラダ

作り  
置きし  
て

たっ  
ぷり食  
べたい

にん  
じんサ  
ラダ



材料(2人前)

- にんじん 200g
- オレンジマーマレード 小さじ2
- ゆず果汁 大さじ1
- 塩 小さじ1/4
- コショウ 少々

作り方

1. にんじんは皮をむいて千切りにする。ボウルに入れ、塩をふって軽くもみ、10分おいて水気が出たら絞る。
2. ゆずは皮の黄色いところを薄くむき、千切りにする(分量外)。またゆずを絞って果汁を作る。
3. 1にオレンジマーマレード、2のゆず果汁、コショウをあえて器に盛り、2のゆずの皮の千切りを散らす。漬け込むとおいしくなるので、たっぷり作って、冷蔵庫で保存すると3~4日もつ。

レシピのワンポイント

りんごやかきなど季節のフルーツを食べる直前に加えてもおいしくいただけます。

**イカ** [主な水揚げ地:石巻市、女川町] / 流通時期:6月～12月

噛めば噛むほどに甘味があり、イカ飯やパスタなど、和洋問わず料理範囲が極めて広いのも魅力。軟骨以外に無駄な部位がなく、はらわたは煮込み料理や塩辛に使用し、長期保存が可能。高タンパク、低カロリーな食材です。

**ゆず** [主な産地:気仙沼市、柴田町] / 流通時期:11月中旬～12月中旬

柴田町の特産品で、町内で一番高い愛宕山の中腹にある入間田雨乞(あまご)地区で育つ「雨乞のユズ」は、皮が厚く香りが良いことで、飲食店などから定評があります。ゆず味噌やゆず胡椒、ゆず茶など、調味料やお茶としても使われています。

みやぎ輝きレシビ

★ 13 ★

## サンマのしそ味噌丼



脂ののったサンマをしその香りでさっぱりと



## 材料(2人前)

サンマ 2尾  
しそ味噌  
仙台味噌 大さじ2  
みりん 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
しょうが 大1片  
しそ 5枚  
ご飯 適量

## 作り方

1. しょうがをすりおろし、しそは粗みじん切りにして、他の調味料とまぜあわせ、しそ味噌を作る。仕上げ用に1/3量を取りわけておく。
2. サンマは頭とワタをとって水洗いをする。三枚におろし、腹骨を切り取り、長さを3等分にする。キッチンペーパーで水気をふいて1に30分漬け込み、味噌をしごき落とす。
3. 2をグリルまたはオーブントースターで5分前後焼く(フライパンに油をひいて焼いてもよい)。
4. ご飯を器に盛り、しそ(分量外)をしき、3のをせて、上にとりわけておいたしそ味噌を塗る。

レシビのワンポイント

サンマの代わりにサバやアジなどの青魚で作るのもおすすめです。

しそ [主な産地:美里町] / 流通時期:通年

美里町は、東北でも有数の出荷量を誇るしその産地。水耕栽培で育てたしそは、土耕よりも葉が柔らかいのが特長です。栄養価が高く、βカロテンの含有量は野菜の中でトップクラス。宮城の郷土料理「シソ巻」など、様々な料理に取り入れることができます。



みやぎ輝きレシピ

★ 14 ★

## トマトの肉詰め



フレッシュトマトと豚肉の  
ジューシーさが魅力



### 材料(4コ分)

トマト 4コ  
豚挽き肉 100g  
たまねぎ 中1/2コ  
にんにく 1/4片  
プロセスチーズ 10g  
仙台味噌 小さじ1  
片栗粉 小さじ1/2  
塩・コショウ 少々  
サラダ油 少々

### 作り方

1. トマトはへたの方から5mmの所で切って中をくりぬき、反対側は座りがよくなるように少し切ってケースを作る。中身は粗みじん切りにする。にんにくとたまねぎもみじん切りにし、プロセスチーズは5mm角に切る。
2. フライパンでサラダ油を熱し、にんにくとたまねぎを炒める。挽き肉とトマトの中身、塩・コショウを加えて肉の色が変わるまで炒め、片栗粉をふり入れて仙台味噌を加えてまぜる。
3. 1で作ったトマトのケースに、2とプロセスチーズを詰め、器に盛る。

レシピのワンポイント

県産のトマトは種類が豊富です。他の品種のトマトでもおいしく仕上がります。

### 豚肉 [主な生産地:県内各所] / 流通時期:通年

コレステロールが低く、ビタミンB1が豊富に含まれる豚肉。県内では、ジューシーで柔らかな肉質の「しもふりレッド」、キメが細かくコクのある肉質の「宮城野豚(ミヤギノポーク)」をはじめ、各地域で生育方法にこだわった多数のブランド肉があります。



みやぎ輝きレシピ

★ 15 ★

## サケと彩り野菜の甘酢あんかけ

肉厚のパプリカの  
歯ごたえを楽しむ一品

## 材料(2人前)

シロザケ 2切れ  
 A(しょうゆ・酒・おろししょうが:  
 各小さじ1)  
 たまねぎ 1/2コ  
 ピーマン 1コ  
**赤・黄パプリカ** 各1/3コ  
 ゆでたけのこ 30g  
 B(砂糖:大さじ2、酢:小さじ4、  
 しょうゆ:小さじ4、ケチャップ:  
 80g、オイスターソース:小さじ1、  
 片栗粉:小さじ2、水150cc)  
 片栗粉 大さじ2  
 サラダ油 適量

## 作り方

1. シロザケは骨と皮をとって、ひと口大に切り、Aで下味をつける。汁気を切って片栗粉をまぶし、180℃のサラダ油で揚げたか、フライパンに深さ3mm程のサラダ油を入れて揚げ焼きにする。
2. 野菜はすべて一口大の乱切りにする。フライパンにサラダ油を入れ、たまねぎ、パプリカ、たけのこを入れて炒め、Bを加えてまぜながら煮る。
3. とろみがついたらピーマンと1を加えて、ひと煮立ちさせて器に盛る。

レシピのワンポイント

シロザケの代わりに豚肉でもおいしくでき、ボリュームもです。

**パプリカ** [主な産地:栗原市、登米市、大衡村] / 流通時期:通年

夏冷涼な気候を生かし、果実のような甘い風味と鮮度に優れたパプリカの旬は6月~12月。赤や黄色など色彩に富み、加熱してもビタミンCが失われにくく、抗酸化力に優れています。ピーマンのような苦味はなく、肉厚な身が特徴的な野菜です。

## 仙台雪菜と油揚げの梅和え

梅肉で和えた新味  
まろやか青菜料理



材料(2人前)

**仙台雪菜** 1/2束  
油揚げ 1/4枚  
梅干し 2~3粒  
みりん 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1

作り方

1. 仙台雪菜は洗って根元を切り落とし、3cmの長さに切って洗い直す。
2. 鍋に湯を沸かして油揚げを入れ、さっと茹で、ザルに取りあげる。冷めたら短冊切りにする。同じ湯で仙台雪菜を茹でて冷水にとって絞り、しょうゆをかけて軽くもみ、絞り直す。
3. 梅干しは種をとって細かくたたき、みりん(好みで電子レンジにかけてアルコール分を抜く)とあわせる。
4. 2を3であえて器に盛る。

レシピのワンポイント

仙台雪菜の他につぼみ菜や菜花、ほうれんそうなどを使ってみてください。

## ギンザケの塩麴ロール

ギンザケで野菜と  
チーズを巻いて  
おいしいロールに



材料(2人前)

**ギンザケ**(刺身用) 240g  
アスパラガス 2本  
にんじん 5cm  
プロセスチーズ 15g  
ベーコン 2枚  
塩麴 小さじ1½  
オリーブオイル 小さじ2  
コショウ 少々

作り方

1. ギンザケは薄い長方形(3cm×10cm)になるように切り開いて4枚つくり、塩麴をまぶし、コショウをふっておく。
2. にんじんは棒状に切って茹でる。アスパラガスは5cm程の長さに切って茹で、冷水にとり、引き上げておく。
3. ベーコンは長さを2等分にし、チーズは棒状に切っておく。
4. 1の上に、にんじん、アスパラガス、チーズをのせて巻き、外側をベーコンで巻いて楊枝で止める。
5. フライパンにオリーブオイルを入れて4をのせ、弱火でギンザケに火が通るまで全面を焼き、器に盛る。

レシピのワンポイント

ギンザケの代わりにシロザケでもおいしく仕上がります。

**仙台雪菜** [主な産地:仙台市、名取市、石巻市] / 流通時期:12月~4月

「仙台雪菜」は、字の如く雪の季節に育つ葉物野菜。霜にあたると甘味が増し、独特の風味が出ます。葉は肉厚で丸型、仙台では「伝統野菜」として貴重な存在。若い葉はおひたしや煮びたしに、成長した葉は漬物や炒め物に最適です。

**ギンザケ** [主な産地:三陸沿岸] / 流通時期:4月~7月

宮城県は養殖ギンザケの生産量日本一。脂のりが抜群で生食でも火を通してもうまみが濃厚です。生の恵みを堪能できるのは、ギンザケの旬である4月~7月。またギンザケは身質もやわらかいので、焼き物や煮物にも好適です。

みやぎ輝きレシピ

★ 18 ★

## 海藻おこわ

海藻と野菜たっぷり  
炊飯器で作る簡単おこわ

材料(2~3人前)

もち米 1合  
**ふのり** 大きじ1  
 茎ワカメ 10g  
 にんじん 3cm  
 ごぼう 5cm  
 干しいたけ 1枚  
 油揚げ 1/3枚  
 鶏もも肉 1/4枚  
 A(酒:大きじ1、しょうゆ:大きじ1、  
 みりん:大きじ1)

作り方

1. もち米を研いでザルにあげ、水気を切っておく。
2. 茎ワカメは水に30分浸けて塩抜きをする(P.11「茎ワカメサラダ」参照)。にんじん、油揚げは短冊切りにする。ごぼうはさがきに水にさらし、水気を切る。干しいたけは水に半日浸けてもどしてから千切り、鶏もも肉は1cm角に切り、全てをボウルに入れてAをからめて10分おく。
3. もち米と約7割の水(130cc)を炊飯器に入れ2をのせて炊く。
4. 炊きあがったらふんわりませ器に盛り、水に10分浸けてもどしたふのりを散らす。

レシピのワンポイント

舞茸、シメジなどのキノコを加えると風味が増します。

**ふのり** [主な生産地:南三陸沿岸地域] / 流通時期:通年(収穫は1月~4月)

女川をはじめとした宮城県三陸沿岸で採取されるふのり。多くは天日干しされて市場に出回り、主に味噌汁の具材や海藻サラダ、佃煮に使用されます。ツルンとした食感と湯に戻すと赤く発色する色合いも良く、伊達政宗公の正月膳にも登場した食材です。

みやぎ輝きレシビ

★ 19 ★

し  
凍み染み煮

M E M O



やっぱり食べたい  
和の煮物



材料(2人前)

干しいたけ 3枚  
凍み豆腐 4枚  
にんじん 5cm  
さやえんどう 6枚  
出し汁 1カップ  
砂糖 小さじ2  
しょうゆ 小さじ2  
みりん 小さじ2

作り方

1. 干しいたけは水に半日浸けてもどし、2~4等分に切る。凍み豆腐はぬるま湯で10分もどし、2等分にする。にんじんは乱切りにする。
2. さやえんどうは茹でて水にとり、斜めに2等分する。
3. 鍋に出し汁を入れて1を加え、フタをして5分煮る。砂糖を加え、5分煮て、しょうゆとみりんを入れる。フタをしてにんじんが柔らかくなるまで10分煮る。火を止め、10分おく。
4. 器に盛り、さやえんどうを飾る。

レシビのワンポイント

凍み豆腐の代わりに油麩でも味がよく染みておいしく仕上がります。

凍み豆腐 [主な生産地:大崎市] / 流通時期: 通年

厳しい寒さを利用して作られる、大崎市岩出山の冬を代表する味覚です。岩出山の凍み豆腐は自然乾燥が売りで、一旦水に浸けてもどして絞ってから使用します。宮城の雑煮には欠かせない具材のひとつで、優れた栄養効果に近年注目が集まっています。

みやぎ輝きレシピ

★ 20 ★

## サンマDEシューマイ



つけダレなしでも  
おいしいシューマイ



## 材料(10コ分)

サンマ 1/2尾  
豚挽き肉 200g  
**仙台曲がりねぎ** 1〜2本(120g)  
しょうが 1片  
片栗粉 大さじ3  
シューマイの皮 20枚  
A(砂糖・しょうゆ・ゴマ油・酒:  
各大さじ1、  
オイスターソース:小さじ1、  
塩・コショウ:少々)

## 作り方

1. 仙台曲がりねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶしておく。しょうがはみじん切りにする。サンマは三枚におろし、5mm角に切つてしょうゆとしょうが汁各小さじ1(分量外)でからめておく。
2. ボウルに豚肉とAを入れ、粘りが出るまで練る。1を加えてよくまぜる。
3. シューマイの皮の中央に2をのせて、人差指と親指で輪を作り、軽く握り、上下を押さえて形を整える。
4. 蒸し器にクッキングシートをしいて3を並べ、強火で10〜15分蒸す。

レシピのワンポイント

夏は大葉、秋冬は柚子の皮などを加えると風味豊かになります。

**仙台曲がりねぎ** [主な産地:仙台市ほか] / 流通時期:11月〜3月

宮城が誇る伝統野菜の一つ。生育途中で一度抜き取り、斜めに寝かせ直して育てているため、軟白部分が大きく曲がり、一般的なねぎよりも身質が柔らかいのが特長です。香りが強く、火を通すと更に甘みとコクが増すため、鍋料理には欠かせない食材です。

## 和梨のコンポート



和梨の香りが  
ふわりと広がる  
新食感のコンポート



材料(2人前)

**和梨** 1コ  
砂糖 大さじ5~6  
水 200cc  
レモン汁 大さじ1/2  
ミント(飾り) 少々

作り方

1. 和梨は8等分のくし形に切り、皮をむいて芯をとる。
2. ステンレスやほうろくの鍋に水と砂糖を入れて火にかける。砂糖が溶けたら和梨を入れ、上にキッチンペーパー(中央に空気抜き穴を開けておく)をかぶせ、弱火で10~15分煮る。レモン汁を加えたら火を止める。
3. そのまま半日おいて味をなじませ、冷蔵庫で冷やす。
4. 冷えたら器に盛り、ミントを飾る。

レシピのワンポイント

和梨の代わりにりんごや西洋なしでもおいしく仕上がります。

**和梨** [主な産地:蔵王町、利府町、美里町] / 流通時期:9月~10月

おいしい和梨が育つには、水はけの良い土地と豊富な水が必須条件。雪解け水と、黒土が覆う豊かな土地が広がる蔵王山麓は、東北でも有数の和梨の産地です。皮を剥くと甘い水分が滴り落ちる「幸水」をはじめ、美里町の「北浦梨」など、スイーツにも好適です。

M E M O

M E M O



～おいしい宮城県産食材を食べよう！～

# 宮城の食材カレンダー



## 野菜

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
アスパラガス				●	●	●	●	●	●	●		
えごま	●	●	●				●	●	●	●		
えだまめ(ちゃ豆)							●	●	●	●		
かぼちゃ							●	●	●	●	●	
キャベツ					●	●	●	●	●	●	●	●
きゅうり		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
菌床しいたけ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
こねぎ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ごぼう	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
こまつな	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
こんにゃくいも	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
さやえんどう					●	●	●	●	●	●	●	●
しそ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
せり	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
仙台曲がりねぎ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
仙台雪菜	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
だいごん					●	●	●	●	●	●	●	●
たまねぎ					●	●	●	●	●	●	●	●
ちぢみほうれんそう	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
つぼみ菜	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
トマト	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
なす					●	●	●	●	●	●	●	●
なばな	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
にんじん					●	●	●	●	●	●	●	●
にんにく					●	●	●	●	●	●	●	●
ねぎ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
根みつば		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
はくさい	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
パセリ				●	●	●	●	●	●	●	●	●

ここまで紹介した食材のほかにも、宮城県では多くの食材を生産・収穫しています。それぞれの流通時期を知って、ぜひ旬の味を楽しんでみてください。

※気象状況により生産量に変動が生じ、ご提供できない場合もありますので、あらかじめご承知おき願います。

## 野菜

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
パプリカ												●
ピーマン							●	●	●	●	●	●
ぶなしめじ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ほうれんそう	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
まいたけ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ミニトマト	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
みょうがたけ					●	●	●	●	●	●	●	●
ヤーコン										●	●	●
らっきょう							●	●	●	●	●	●

## 果物

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
いちご	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
いちじく									●	●	●	●
かき										●	●	●
くり										●	●	●
西洋なし										●	●	●
和梨										●	●	●
もも							●	●	●	●	●	●
ゆず											●	●
りんご									●	●	●	●

## 米・肉・たまご

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
米	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
牛肉(仙台牛・仙台黒毛和牛)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
豚肉(しもふりレッド・宮城野豚)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
鶏肉(森林どり)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
卵	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

## 宮城の食材カレンダー

### 水産物（魚類）

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
カツオ						●	—	—	—	—	—	●
ギンザケ					●	—	●	—	—	—	—	—
サンマ									●	—	●	—
シロザケ（サケ）										●	—	●
ババガレイ（ナメタガレイ）	●	—	●	—	—	—	—	—	—	—	—	●
ヒラメ	●	—	—	—	●	—	—	—	—	—	—	●
ブリ								●	—	—	—	●
マアジ（アジ）							●	—	—	—	—	●
マイワシ						●	●	—	—	—	—	●
マサバ（サバ）	●	—	—	—	—	—	—	●	—	—	—	●
マダラ	●	—	●	—	—	—	—	—	—	—	●	●
メカジキ（メカ）	●	—	—	—	●	—	—	●	—	—	—	●
メバチマグロ ※ひがしもの									●	—	—	●

### 水産物（魚類以外・藻類）

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
アカガイ	●	—	—	—	—	●	—	—	●	—	—	●
スルメイカ（マイカ）						●	—	—	—	—	—	●
ノリ	●	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	●
ふのり	●	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	●
ホタテガイ（ホタテ）						●	●	—	—	—	●	●
ボタンエビ		●	—	—	—	●	—	—	●	—	●	—
マガキ（カキ）	●	—	●	—	—	—	—	—	—	●	—	●
マコンブ（コンブ）	●	—	—	●	—	—	—	—	—	—	●	●
マボヤ（ホヤ）					●	—	—	●	—	—	—	—
ミスダコ	●	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	●
ワカメ	●	—	●	—	—	—	—	—	—	—	—	—



ほかにもたくさん！県産食材に関する情報はこちら

【食材王国みやぎ公式サイト】

<http://www.foodkingdom-miyagi.jp/index.html>



©宮城県・旭プロダクション

## 地産地消とは

もともと、地域で生産されたものをその地域で消費することを意味する言葉です。

さらに、地域の消費者ニーズに応えた生産と、

生産された農林水産物を地域で消費しようとする活動を通じて、

生産者と消費者が結び付き、「顔が見え、話ができる」関係となることで、

消費者にとっては新鮮で安心できる食材で豊かな食生活を楽しむことができ、

また、生産者にとっては地元農林水産物への需要の増加による

地域の農林水産業等の活性化などが期待できる取組です。

宮城県豊かな四季の自然に恵まれた県産食材を

ぜひ味わってみてください。

★ 掲載されているレシピと調理の担当 ★

かわい しんこ

料理研究家 **河合 伸子** 先生

仙台市青葉区の料理教室「しらはぎ料理学校」主宰。宮城の食材を用いた“おふくろの味”から世界各国の料理まで、幅広いレシピと知識をもつ。軽快なトークと笑顔でテレビでも活躍中。

