

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。

## 10月のおすすめ みやぎ米「だて正夢」

### 【「だて正夢」の生産状況】

平成30年にデビューし、今年でデビュー5周年を迎えます。

- (1)作付面積(令和4年産):714ha
- (2)生産見込数量(令和4年産):3,600t

### 【「だて正夢」の3つの特長】

#### 特長1: お米本来の甘みともちもちした食感！

もちもちした食感が特長で、噛むほどに一粒一粒からお米本来の甘みとうま味が味わえる逸品です。じっくり、ゆったりと味わっていただきたい、贅沢な時間を演出するプレミアムなお米です。

#### 特長2: 冷めても柔らかさが持続する、美味しい味わい！

炊きたてが美味しいのはもちろんですが、「だて正夢」は、デンプン質の一種であるアミロースの含有量が少ないため、冷めても柔らかさが持続し、美味しく召し上がれます。そのため、おにぎりやお弁当にもぴったりです。

#### 特長3: 品質基準に合格したものを厳選！

登録農家が生産基準に基づき栽培し、出荷段階では宮城県とJAグループ等で定めた品質基準に合格したお米を厳選しています。  
「だて正夢」のロゴデザインは、その品質を満たしたお米に対してのみ、宮城県が使用を認めているものです。

### 【「だて正夢」おいしい炊き方】

おいしい炊き方に2つの方法があります。

#### (1)水の量を減らして炊く方法

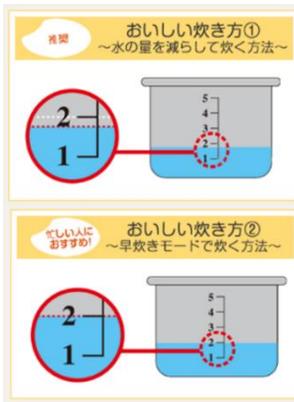
「もちもち食感」をより一層、お楽しみいただくためには、水の量を炊飯器の目盛りから1~2mm減らすことがポイントです。

#### (2)早炊きモードで炊く方法

「だて正夢」は吸水性の高いお米なので、早炊きモードでも美味しく炊くことができます。早炊きモードの場合は、水の量は炊飯器の目盛りどおりとなります。

### 【「だて正夢」に合う料理】

お米の味がしっかりしているため、特に味の濃い洋食などにピッタリです。



### おすすめ食材 Recipe

牛肉ともっちりすし飯がよく合います！  
仙台牛としいたけの甘辛煮太巻き



レシピ提供: 味の素株式会社



#### 材料(2人分)

- 温かいご飯(だて正夢).....1合分(330g)
- <A>米酢:大さじ1・1/2、砂糖:小さじ2、  
「お塩控えめの・ほんだし」:小さじ1/4
- 牛薄切り肉(仙台牛).....100g
- 乾しいたけ.....3枚(9g)
- <B>水:50ml、しょうゆ:大さじ1、  
みりん:大さじ1、砂糖:大さじ1、  
「お塩控えめの・ほんだし」:小さじ1/4
- にんじん.....4cm(40g)
- <C>「瀬戸のほんじお」:少々、こしょう:少々
- 溶き卵.....1個分
- <D>砂糖:少々、「瀬戸のほんじお」:少々
- きゅうり.....1/2本(50g)
- 「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」:小さじ2
- 焼きのり.....2枚

#### 作り方(調理時間:30分)

- 飯台(または大きめのボウル)にご飯を入れ、混ぜ合わせた<A>をかける。しゃもじで切るように混ぜ、人肌で冷ます。乾しいたけは水につけてもどし、1cm幅に切る。にんじんは4cm長さのせん切りにし、きゅうりはタテ4等分に切る。
- 鍋に<B>、【1】のしいたけを入れて火にかける。煮立ったら仙台牛を加えて煮る。
- フライパンにごま油を熱し、【2】のにんじんを入れて炒め、火が通ったら<C>を加えて、サツと炒め合わせる。
- ボウルに卵、<D>を入れ混ぜ合わせる。卵焼き器にごま油を熱し、卵液を入れ、半熟になったら巻き、卵焼きを作る。
- 巻きすを広げ、のりをヨコ長におく。【1】のすし飯を向こう側1/5を残しのりの四隅まで平らに広げる。すし飯の手に【1】のきゅうり【2】【3】【4】を半量のせ、すし飯の手前と向こう端を合わせるようにして巻く。同様にあと1本作る。
- 巻き終わりを下にして食べやすい大きさに切る。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



宮城旬鮮探訪 🔍 検索

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



## 10月のおすすめ まいたけ

### 【「まいたけ」について】

「まいたけ」は、今日では一般に名の知れたなじみ深いきのことなりましたが、昭和50年前後に人工栽培技術が確立するまでは東北地方を中心に珍重されていたきのこです。天然のまいたけはごく少量しか採れないため高価であり、その希少性から幻のきのこと言われ、マツタケと並び評価されていました。



現在は人工栽培に適した品種を用いた施設栽培による生産方法が確立され、安定生産が可能になりました。平成に入ると企業等による大規模なまいたけ栽培も始まり大量生産が実現したことから、スーパーなどでも手軽な価格で販売されるようになり、一般家庭にも定着しました。

### 【生産状況について】(令和2年特用林産統計調査)

年間生産量：全国：約54,993トン  
宮城県：約79トン  
主な産地：大和町、登米市、栗原市



### 【選び方、栄養成分】

傘の部分が肉厚で、光沢があり、触るとパリッとしているものが新鮮です。柄が白く、弾力があるものを選びましょう。栄養成分はビタミンD・食物繊維が豊富に含まれています。

### 【「まいたけ」の調理方法】

下処理は、根元のいちばん硬い部分を少し切り、かるくはたいて汚れをおとすか、水で軽く洗います。調理前に水に浸けると風味が落ちるので、さっと洗ってください。包丁を使わなくても、手で簡単に裂くことができます。さまざまな調理法でおいしく食べられており、炒め物・鍋料理・天ぷらなどによく利用されます。風味が強くダシが出るので、炊き込みご飯や汁物との相性も抜群です。

### 【「まいたけ」の保存方法】

一般に販売されているまいたけはパック包装されているので、買ってきたらそのまま冷蔵庫に入れて保管し、2～3日程度で使い切るようにしましょう。それ以上保存しておきたい場合は、食べやすい大きさに裂いてから、冷凍用保存袋に入れて冷凍保存をしましょう。冷凍したものは解凍せず、そのまま調理するのがポイントです。

### おすすめ食材 Recipe

～ 香りよし!～

### まいたけベーコンご飯



レシピ提供：株式会社Mizkan 

#### 材料(3人分)

米 …………… 2合  
まいたけ …………… 2パック(200g)  
ベーコン …………… 2枚  
ミツカン 追いがつおつゆ2倍 …… 1/2カップ  
にんにく(薄切り) …………… 適量  
万能ねぎ(小口切り) …………… 適量

#### 作り方(調理時間:10分以内 ※炊飯時間は除く)

- 【1】米は洗ってざるに取る。まいたけは小房に分ける。  
ベーコンは1cm幅に切る。
- 【2】【1】の米を炊飯器に入れ「追いがつおつゆ2倍」を加え、2合の目盛りに合わせて水加減し炊く。
- 【3】フライパンを熱し、【1】のベーコンを焼き、まいたけを加え、焼き目がつくまで焼き、塩少々(分量外)をふる。(にんにくの薄切りを入れて焼いてもパンチの効いた味になります。)
- 【4】炊きあがったら、【3】を加え全体を混ぜる。  
器に盛り、万能ねぎをのせる。

まいたけの香りと食感を生かす為に、コクづけのベーコンと一緒に焼いてからあと混ぜました。めんつゆのかつおだしの風味と具材の相性がバツグン。

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>

宮城県農政庁食産業振興課 TEL:022-211-2813 FAX:022-211-2819 E-mail:s-brand@pref.miyagi.lg.jp



公式Facebook  
公式Instagram ▶



宮城旬鮮探訪

検索

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

