

5月
MAY

今月のお薦め!

みやぎサーモン

(ギンザケ)

毎月第3水曜日は
みやぎ
水産の日
宮城の水産物を食べよう!

みやぎサーモンの ロミロミサラダ



レシピ提供: カゴメ株式会社

ハワイで定番の前菜“ロミロミサーモン”。
とろける食感と甘みが特徴の「みやぎサーモン」と
色とりどりの野菜を混ぜるだけ!
見た目鮮やか栄養満点メニューです!

材料
(3~4人分)

サーモン(刺身用).....	200g	★オリーブオイル.....	大さじ3
カゴメ 高リコピントマト...	1個	★レモン汁.....	大さじ1
アボカド.....	1個	★バジル.....	2枚
きゅうり.....	1本	★塩.....	少々
クリームチーズ.....	60g		
サニーレタス.....	2枚(100g)		

作り方

- 1 サーモン・トマト・アボカド・きゅうり・クリームチーズを、それぞれ1.5cm角程度の大きさに切る。
- 2 ★の材料をすべて混ぜ合わせる。
- 3 ①と②を混ぜ合わせる。トレッツ ロミロミト
- 4 器にサニーレタスを敷き、③を盛ったら出来上がり。

宮城県は銀だけ養殖発祥の地で、その出荷量は全国一位を誇ります。
中でも「みやぎサーモン」は、
銀だけ本来の美味しさを保つために鮮度保持処理を施し、
高品質・高鮮度の状態で消費地に届けられます。
柔らかく、脂ののった、とろけるような食感と甘みが特徴で、
子どもから大人まで大人気の魚です。



第40回

全国豊かな海づくり大会

よみがえる 豊かな海を 輝く未来へ ~食材王国みやぎ大会~

令和2年 9月26日(土)・27日(日)

むすび丸





和風 ホヤパスタ

材 料(2人分)

殻付きホヤ(大)	1個
青葱	4本
キャベツ	3枚
パスタ(1.4mm)	160g
オリーブオイル	大さじ1
昆布茶(顆粒)	小さじ1
塩	小さじ1/2弱(2.6g)
七味唐辛子	適量
きざみ海苔	少々



作り方

- ホヤは殻を剥いて、内臓や糞を除去してからよく洗い、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。
- ホヤは細切り、青葱は長さ3cmに切り、キャベツは一口大にちぎっておく。
- パスタは、たっぷりの熱湯で所定時間茹でる。
- フライパンにオリーブオイルを敷き、最初にキャベツを炒め、しんなりしたらホヤを加える。
- ④にパスタの茹で汁を半カップ入れ、昆布茶・塩を加えて味を調える。
- 茹で上がったパスタを湯切りして⑥に加え、さっと炒め合わせる。
- 皿に盛り、青葱を散らし、お好みで七味唐辛子を振り、最後にきざみ海苔を天盛りする。



ホッキガイの 炒飯

材 料(2人分)

ホッキガイ(むき身でもOK)	2個
長葱	1/4本
青葱	4本
卵	1個
温かいご飯	350g
サラダオイル	小さじ2
醤油	小さじ1
★中華スープの素	小さじ1
★塩	小さじ1/2
★コシヨウ	少々

作り方

- ホッキガイは、内臓を取り、湯通しをしてから、水道水でよく洗い粘液や砂を落とし食べやすい大きさに切っておく。
- 長葱はみじん切りに、青葱は小口切りにして、卵を溶いておく。
- 中華鍋(フライパン)にサラダオイルを敷き、溶き卵を流し入れ、粗めの炒り卵にする。
- ③が完全に固まらないうちにご飯を加え、混ぜ合わせる。
- ④にホッキガイを加え、ピンク色になるまで炒める。
- ⑤に長葱と★を加える。
- 仕上げに醤油を鍋筋に回しかけ、香りを出しながら混ぜ合わせる。
- 皿に盛り、最後に青葱を振りかける。

