

11月
NOVEMBER

今月のお薦め！ かまぼこ

エアークリーム☆笹かまポート



レシピ提供：森永乳業株式会社

笹かまぼこをポートに見立てた簡単おつまみ。
ふわふわでコクのあるチーズクリームに
明太子や海苔のつくだ煮の塩気が絶妙！
見た目も楽しくおもてなしにおすすめです！

材料
2種
(各4本分)

| | |
|-----------------|-------|
| フィラデルフィアクリームチーズ | 50g |
| 森永フレッシュ 純乳脂肪 | 100ml |
| 笹かまぼこ | 8枚 |
| 辛子明太子 | 20g |
| 海苔のつくだ煮 | 20g |

作り方

- ① 室温に戻したクリームチーズと7分立てにした森永フレッシュ純乳脂肪をよく混ぜ合わせて、口金つけた絞り袋に入れる。
- ② 明太子の薄皮を取る。
- ③ 笹かまぼこに明太子または海苔のつくだ煮をそれぞれ4枚ずつ塗り、上に①を絞る。



毎月第3水曜日は
みやぎ
水産の日

宮城の水産物を買おう！

宮城県は日本有数のかまぼこの生産地です。
かまぼこは地域色の強い食材であり、
仙台名物の「笹かまぼこ」は、タラやグチ、キチジ等を原料に、
笹の葉のような形に作られているのが特徴です。
県内では「揚げかまぼこ」も特産です。
タンパク質が豊富で、消化も良いかまぼこを、
温かいおでんやトッピングを加えて、美味しく楽しんでみてください！



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～



カキと白菜の ぽん炒め

材 料(2人分)

| | |
|--------------|------|
| カキ(むき身)..... | 10粒 |
| 白菜..... | 2枚 |
| 長ねぎ..... | 1/2本 |
| 片栗粉..... | 適量 |
| ミツカン味ぽん..... | 大さじ2 |
| ごま油..... | 適量 |



レシピ提供:株式会社Mizkan

作り方

- カキは塩水(分量外)でふり洗いでざるにあげ、キッチンペーパー等でしっかりと水気を取り、片栗粉をつける。
- 長ねぎは斜め切りに、白菜は一口大に、芯は細長く切る。
- フライパンにごま油を入れて熱し、カキをしっかりと焼いて取り出す。
- フライパンにごま油を足し、白菜の芯を炒め、次に葉と長ねぎを入れて炒める。
- しんなりしたら③のカキを戻し、味ぽんを回しかけて炒め合わせる。



ドンコのピカタ

材 料(2人分)

| | |
|----------------|------|
| ドンコ..... | 2尾 |
| 薄力粉..... | 大さじ1 |
| 卵..... | 1個 |
| 粉チーズ..... | 大さじ1 |
| パセリ..... | 2枝 |
| 塩..... | 適量 |
| コショウ..... | 適量 |
| レモン..... | 1/4個 |
| ケチャップ..... | 大さじ1 |
| サラダ油..... | 大さじ1 |
| 付け合わせの生野菜..... | 適量 |

作り方

- ドンコを三枚におろし、食べやすい大きさに切り分ける。
- ①の裏表に軽く塩とコショウを振る。
- パセリの葉を微塵切りに、レモンは1/8のくし切りにする。
- ボールに卵を溶き、粉チーズとパセリの微塵切り、塩少々を加えよく混ぜる。
- ②のドンコの裏表に薄力粉をまぶす。
- フライパンで油を熱し、⑤のドンコに④の衣を付けて両面を焼く。
- 残った衣もドンコにかけてボリュームを出す。
- 皿に盛り付け、生野菜、レモン、ケチャップを添える。

