



# 食材王国みやぎ通信 2018年10月号外版

～岩出山凍り豆腐GI登録記念号～

Miyagi-Kirinプロジェクト(通称 M-Kプロジェクト※)が  
おすすめする食材は  
「凍り豆腐」です！  
ぜひ、宮城県産食材をお使いいただき、  
地産地消を推進しましょう！



平成30年8月「岩出山凍り豆腐」が地理的表示(GI)に登録されました！

## 【凍り豆腐】

### 岩出山凍り豆腐

- ◇宮城県産の大豆とにがりのみを使用した昔ながらの製法で生産されており、凍結し水温で熟成した豆腐を一旦水にさらして解凍し、水分を絞ってアクを取り除いた後に再凍結するという岩出山独自の工程や弾力に富んだ固めの歯ざわりと滑らかな舌触りが特徴です。
- ◇江戸時代末期の1842年に齊藤庄五郎という人物が、奈良で製造を学び岩出山に持ち帰ったことが始まりといわれており、約170年の伝統があります。

#### 『GI登録』とは？

「地理的表示(GI: Geographical Indication) 保護制度」は、長年培われた特別な生産方法により、高い品質と評価を獲得した農林水産物・食品等の製品の名称(地理的表示)を、知的財産として保護する国(農林水産省)の制度。



## 凍り豆腐の香味とんかつ



レシピ提供: ハウス食品株式会社

#### 材料(4人分)

- ◆岩出山凍り豆腐: 8個 ◇お湯: 500ml ◇コンソメ(顆粒): 小さじ1
- ◆豚肉(もも)(薄切り): 8枚(200g) ◆塩: 少々
- ◆GABANガラムマサラ: 適宜 ◆小麦粉: 適宜 ◆卵: 適宜
- ◆パン粉: 適宜 ◆サラダ油: 適宜 ◆キャベツ: 4枚
- ◆中濃ソース: 適宜

#### 作り方

- 【1】お湯にコンソメを溶かし、凍り豆腐をつけてもどす。もどったら両手のひらにはさんで軽く絞る。
- 【2】豚薄切り肉を1枚ずつ凍り豆腐にのせて、幅いっぱいのところまで折り返す。塩、ガラムマサラをふり、小麦粉、水を少し加えた溶き卵、パン粉の順につける。
- 【3】180℃の油できつね色になるまで揚げて、油をきる。
- 【4】キャベツと③を器にもり、お好みで中濃ソースをかける。

## 凍り豆腐とひじきのそぼろ

【野菜摂取量5g】



レシピ提供: 味の素株式会社

#### 材料(つくりやすい分量)

- ◆凍り豆腐: 約4枚(乾32g) ◆しょうが: 25g ◆干しひじき: 小さじ2(4g)
- <A>
- ◇しょうゆ: 小さじ2 ◇ほんだし: 小さじ2 ◇砂糖: 小さじ2

#### 作り方

- 【1】凍り豆腐は湯をかけしばらく浸してもどし(時間外)、水気を軽くしぼってそぼろ状にちぎる。しょうがはみじん切りにする。ひじきはもどす。
- 【2】鍋に【1】の凍り豆腐・しょうが・ひじき・<A>を入れてよく混ぜ、火にかけて水分がなくなるまでいる。

## 凍り豆腐の栄養

凍り豆腐は、豆腐の栄養成分がぎゅっと凝縮されており、主成分であるたんぱく質が豆腐の約7倍含まれています。必須アミノ酸をバランスよく含むたんぱく質を“良質のたんぱく質”と呼びますが、大豆のたんぱく質は肉や卵に負けないくらい良質のたんぱく質です。そのほかにも、凍り豆腐には、骨や歯の形成に必要なカルシウムや赤血球を作るのに必要な鉄などのミネラルが豊富に含まれています。



## 凍り豆腐となすの焼きびたし

【野菜相当量110g】



レシピ提供: 株式会社 Mizkan

### 材料(2人分)

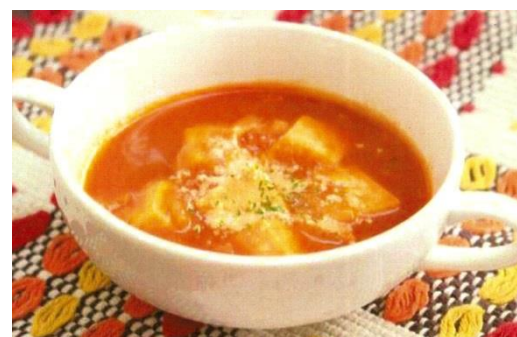
- ◆凍り豆腐: 2枚
  - ◆鶏むね肉: 1/2枚
  - ◆なす: 1と1/2本
  - ◆赤パプリカ: 1/4個
  - ◆黄パプリカ: 1/4個
  - ◆オクラ: 4本
  - ◆サラダ油: 適量
- <つゆ>  
◇ミツカン 追いがつお@つゆ2倍: 3/4カップ ◇水: 3/4カップ

### 作り方

- 【1】鶏むね肉はそぎ切りにする。なすはヘタを取って8等分に切り、水にさらしてアクを抜いたら、ペーパータオルで水けをふき取る。オクラはガクの周り先端を落とし、斜め半分に切る。パプリカは5mm幅に切る。凍り豆腐はもどして8等分にする。
- 【2】フライパンにサラダ油をひき、[1]を揚げ焼きする。余分な油はペーパータオルでふき取る。
- 【3】<つゆ>の入った器に[2]を入れ、粗熱を取る。

## 凍り豆腐入りミネストローネ

【野菜相当量186g】



レシピ提供: カゴメ株式会社

### 材料(4人分)

- ◆凍り豆腐: 2枚
- ◆カゴメ基本のトマトソース(295g): 1缶
- ◆キャベツ: 1/4玉
- ◆玉ねぎ: 1/2個
- ◆にんじん: 1/4本
- ◆ベーコン: 40g
- ◆コンソメスープの素(固形): 1個
- ◆塩: 小さじ1/2
- ◆オリーブ油: 大さじ1
- ◆粉チーズ: 大さじ1

### 作り方

- 【1】凍り豆腐は水で戻して絞り、1.5cm角に切る。キャベツ・玉ねぎ・にんじんは1.5cm角に切る。ベーコンは短冊切りにする。
- 【2】鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン・玉ねぎ・にんじん・キャベツの順に炒める。全体に火が回ったら「カゴメ基本のトマトソース」と水3カップ(分量外)・コンソメスープ・塩を入れ、沸騰したら中火にし、火が通るまで煮る。
- 【3】味を見て塩・こしょう(分量外)でととのえ、器に盛り、粉チーズを振る。お好みでパセリなどを散らす。

## 凍り豆腐のガパオライス

【野菜相当量150g】



### 材料(2人分)

- ◆凍り豆腐: 2枚(32g)
  - ◆鶏ひき肉: 100g
  - ◆ピーマン: 2個
  - ◆玉ねぎ: 1/4個
  - ◆バジル: 3枚
  - ◆卵: 2個
  - ◆ご飯: 300g
  - ◆サラダ油: 大さじ2
  - ◆塩: 少々
- <A>  
◇酒: 大さじ1 ◇焼肉のたれ: 大さじ4

### 作り方

- 【1】凍り豆腐は1cm角に、ピーマン、たまねぎはそれぞれ5mm角に切る。
- 【2】フライパンに油を熱して中火で鶏ひき肉を炒め、色が変わったらピーマン、たまねぎを加えて塩を振り、全体がしんなりするまで炒める。<A>を加えて混ぜ合わせ、さらに凍り豆腐を加えて2~3分炒める。適当な大きさにちぎったバジルを加える。
- 【3】目玉焼きを作り、器にご飯と[2]を盛り、最後に目玉焼きをのせる。

出典: キリンビールホームページ「キリンレシピノート」  
レシピ提供: 岩井 江里日

※ M・Kプロジェクトとは...

平成18年キリン一番搾り生ビールのテレビCMで「宮城の牡蠣」篇を放映することを契機に、宮城県とキリンビール株式会社との間で、お互いの有する得意分野を活用しながら県産食材のPRを行い、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。