



食材王国みやぎ通信 2019年6月号外版

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「ズッキーニ」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！



● 毎月第1金・土・日曜日は、「食材王国みやぎ地産地消の日」です。

【ズッキーニ】 主な産地：栗原市

東北有数のズッキーニ産地

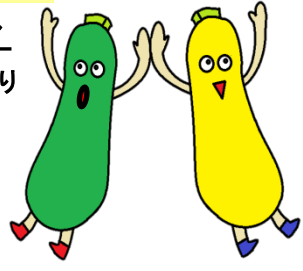
◇宮城県栗原市は東北有数のズッキーニの産地で、約8haで栽培されています。出荷期間は、4月から11月頃まで、最盛期は6月から7月です。栗原市は、ズッキーニ栽培に適した気候で、真夏でも夜は涼しく、昼の日差しをたっぷり浴びて、ズッキーニはすくすく育ちます。新鮮なズッキーニをお届けするために、農家は日の出とともに収穫を始めます。農家の皆さんが丹精込めて栽培した「栗っこズッキーニ」を、ぜひご賞味ください。

ズッキーニ生産拡大プロジェクト「Z-1」

◇JA栗っこ・栗原市・宮城県栗原農業改良普及センターでは、ズッキーニ生産拡大プロジェクト「Z-1」を立ち上げ、東北一の産地を目指して、生産拡大とともに地産地消の定着に取り組んでいます。

ズッキーニってどんな野菜

◇見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。



栗原市マスコットキャラクター

ズッキーニの「香味ペースト」炒め

レシピ提供：味の素株式会社



材料(2人分)

- ◆ズッキーニ：1本(150g) ◆ベーコンスライス：30g ◆まいたけ：1/2パック(50g)
- ◆「Cook Do 香味ペースト」：3cm(2g) ◆黒こしょう：少々

作り方

- 【1】ズッキーニは5mm幅の輪切り、ベーコンは1cm幅に切り、まいたけは小房に分ける。
- 【2】ビニール袋にズッキーニ、「Cook Do 香味ペースト」を加えてよく混ぜる。続いて、まいたけを加え、軽く混ぜる。
- 【3】フライパンに、ベーコンを炒め【2】を加えて、ズッキーニに焼き色がついたら、器に盛り、黒こしょうをふる。

えびとズッキーニのハーブ風味炒め

レシピ提供：ハウス食品株式会社



材料(4人分)

- ◆ズッキーニ：1本(200g) ◆ブラックタイガー：12尾 ◆玉ねぎ：1/2個(100g)
- ◆マッシュルーム：1パック(50g) ◆ミニトマト：8個(120g) ◆にんにく：1片
- ◆オリーブ油：大さじ1 ◆ビール：100 ml ◆塩：少々 ◆ハウスコショウ：少々
- ◆香りソルト<イタリアンハーブミックス>：小さじ1 ◆小麦粉：大さじ1

作り方

- 【1】ズッキーニは1cmの輪切りにし、えびは尾を残して殻をむいて背を開き、背わたを取り除いたら塩コショウ、小麦粉をまぶす。玉ねぎは1cm角に切り、マッシュルームとミニトマトは半分に切り、にんにくは薄切りにする。
- 【2】フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、香りが立ったら玉ねぎとズッキーニを加え炒める。
- 【3】玉ねぎがしんなりしたら半分に寄せ、空いたところにえびを焼き付けて色が変わったならビール、マッシュルーム、プチトマトを加えて香りソルト<イタリアンハーブミックス>、コショウで味を整え1~2分煮る。

ズッキーニとパプリカの煮びたし

レシピ提供: 株式会社 Mizkan



材料(2人分)

- ◆ズッキーニ: 1本 ◆ベーコン: 100g ◆玉ねぎ: 1/2個
- ◆赤パプリカ: 1/4個 ◆黄パプリカ: 1/4個 ◆サラダ油: 適量
- <つつゆ>
- ◇ミツカン 追いがつお[®]つつゆ2倍: 3/4カップ ◇水: 3/4カップ

作り方

- 【1】ズッキーニはヘタを落として5cm長さに切り縦6等分にする。ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎはくし形切りにする。パプリカは5mm幅に切る。
- 【2】フライパンにサラダ油をひき、【1】を揚げ焼きにする。余分な油はペーパータオルでふき取る。
- 【3】<つつゆ>の入った器に【2】を入れ、粗熱がとれるまで、漬け込む。

夏野菜ラタトゥイユ

レシピ提供: カゴメ株式会社



材料(4人分)

- ◆ズッキーニ: 150g ◆玉ねぎ: 1個 ◆黄パプリカ: 1個 ◆なす: 2本
- ◆塩: 2.5g ◆オリーブ油: 大さじ2 ◆カゴメ基本のトマトソース(295g): 1缶
- ◆こしょう: 少々

作り方

- 【1】ズッキーニ、パプリカ、なすは1.5cm角、玉ねぎは1cm角に切る。
- 【2】フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒めフタをする(中～強火1分)
- 【3】ズッキーニ、パプリカ、塩を加え炒めフタをする。(中～強火2分)
- 【4】なすを加え炒めフタをする。2分ごとに炒め合わせ、残り3分になったらフタを外し、焼き色を付けるように炒める(中～強火7分)
- 【5】基本のトマトソースを加え混ぜてフタをし、2分ごとに混ぜ合わせる。(弱火4分)フタを外し、水分を飛ばすように混ぜ合わせる(中～強火1分)
- 【6】こしょうで味をととのえ、火を止める。

ごろごろ野菜のカラフル八宝菜



材料(4人分)

- ◆ズッキーニ: 1本 ◆豚バラ肉(薄切り): 300g ◆白菜: 2枚 ◆にんじん: 1/2本
- ◆玉ねぎ: 1/2個 ◆エリンギ: 1パック ◆黄パプリカ: 1/2個
- ◆生くらげ: 30g ◆うずら卵(水煮): 8個 ◆サラダ油: 大さじ2
- <調味料>
- ◇中華スープ: 1・1/2カップ ◇しょうゆ: 大さじ1 ◇カゴメトマトケチャップ: 大さじ5
- [水抜き片栗粉] ◇片栗粉: 大さじ1 ◇水: 大さじ2

作り方

- 【1】豚肉、野菜、きくらげは、それぞれ一口大に切る。
- 【2】フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら野菜も加えさらに炒める。
- 【3】合わせておいた調味料ときくらげ、うずら卵を加える。沸騰したら水時片栗粉でとろみをつける。

夏野菜の揚げびたし

出典: キリンビールホームページ「キリンレシピノート」



材料(4人分)

- ◆ズッキーニ: 1本 ◆なす: 2本 ◆赤パプリカ: 1個 ◆黄パプリカ: 1個
- ◆いんげん: 150g ◆ししとう: 10本 ◆揚げ油: 適量
- <A>
- ◇醤油: 150ml ◇みりん: 50ml ◇酢: 50ml ◇砂糖: 大さじ3 ◇水: 300ml

作り方

- 【1】なすは1.5センチ幅の輪切りにして水にさらしてアクを抜く。
- 【2】ズッキーニは1センチ幅の輪切り、パプリカはそれぞれヘタとタネを取って乱切り、いんげんは5センチの長さに切り、ししとうは爪楊枝などで穴をあける。
- 【3】鍋にAの材料を入れて火にかけ、ひと煮して火を止めボウルなどに移す。
- 【4】油を中温に熱し、【1】【2】の野菜の水気をよくふいてから、順に素揚げにする。
- 【5】熱いうちに<A>のタレに漬け、冷ましてからいただく。

レシピ提供: 料理家 村松りん
～RIN'S KITCHEN～

※ 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。