

おいしいものがたくさん!

まんぷくみやぎ

宮城県には全国に誇るおいしい食材がたくさんあります。
今号も自慢の食材をご紹介します。

豚肉



生産者のこだわりが詰まった
高品質なブランド豚

栗原市や登米市をはじめ県北を中心に、県内各地で大切に育てられている「みやぎのブランド豚」。銘柄は10種類以上あり、お米を食べて育つヘルシーな「みやぎのポフ」や、赤身と霜降りのバランスが良い「しもふりレッド」、蔵王の自然の中で育つ「JAPAN X」など、個性豊かなブランドがそろいます。

飼料米を活用した循環型農業への取り組みなど、生産者のこだわりが詰まった安全・安心な豚肉です。甘い脂身と柔らかな肉質で、さまざまな料理の主役になるおいしさです。



おいしいレシピ

おだしまポークの 大葉ハンバーグ

加美農業高校の生徒が考案したお弁当「宮城まるごと! 秋の三ツ星弁当」の主菜です。地元・加美町産のブランド豚「おだしまポーク」に、仙台みそや切り干し大根を混ぜ込み、大葉で包んで風味豊かに仕上げています。ぜひご家庭でもお試しください。

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、水気を切って刻む。
- ② 玉ネギ、パプリカは一口大に切る。
- ③ ひき肉、①、②、Aを混ぜ合わせ、丸く形を整える。
- ④ ③を大葉で包む。
- ⑤ フライパンに油を熱し、約2分焼いて裏返す。
- ⑥ ふたをして弱火で約6分焼く。

材料(1人分)

ひき肉(おだしまポーク) … 125g	A	仙台みそ…………… 小さじ1
大葉…………… 4枚		しょうゆ…………… 小さじ1
切り干し大根…………… 5g		酒…………… 小さじ1/2
玉ネギ…………… 25g		片栗粉…………… 小さじ1
パプリカ…………… 20g		塩・こしょう…………… 適量
		サラダ油…………… 適量

(1人分 / 322kcal 食塩相当量2.2g) ※この表示値は目安です。



令和7年度
高校生地産地消お弁当コンテスト
宮城県知事賞受賞!