

3月
MARCH

今月のお薦め！ ワカメ・メカブ

メカブのライスコロケ

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！

ワカメ・メカブの旬は2月から3月。
旬のこの時期は、県内各地のスーパーなどで、
水揚げされたばかりの新鮮な生ワカメや生メカブを
生の状態では茶色のワカメやメカブですが、
沸騰したお湯にくぐらせるなど、鮮やかな緑色に変化します。
これが楽しめるのは旬の時期ならでは。
色の変化とシャキシャキ・コリコリの食感をぜひ楽しみたいよう。

レシピ提供：カゴメ株式会社

揚げたてのライスコロケを割ると、
中からチーズがとろ～り♪
メカブのコリコリとした食感とほのかな
磯の香りが良いアクセントになっています。

材料
(3～4人分)

メカブ	30g
カゴメ アンナマンマ&ガーリック	1瓶(330g)
ごはん	400g
モッツアレラチーズ	20g
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- ① メカブはみじん切りにする。
- ② ごはん、アンナマンマ トマト&ガーリック3/4瓶(約250g)、①を混ぜ合わせ、9～12個分に分け、モッツアレラチーズを中心にして球状にまるめる。
- ③ ②に小麦粉、卵、パン粉をつけ、サラダ油で揚げる。
- ④ 皿に残りのトマトソースを敷き、その上に③をのせる。



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3年10月2日(土)・3日(日)

むすび丸

