

令和7年度気仙沼市産メンマ試食メニュー開発について

1. これまでの取組状況

令和元年度から放置竹林対策の一環として気仙沼市松川地区で始まった気仙沼メンマづくりですが、これまで、メンマの基本制作工程が確立され、軽トラ市などでの販売まで実施されており、近年は生産者拡大のため、各種イベントでのPRやメンマづくり体験会を3地区(気仙沼・本吉・入谷)で開催しています。

2. メンマの消費拡大PR対策としてメンマ試食メニューの開発

これまでの取組成果により、生産者は増加傾向にありますが、ラーメン具材やおつまみ等の味付けメンマ以外、あまり調理事例が無いことから、気仙沼市内の「旬菜屋KEN」さんの協力の下で、試食メニューを開発することとなりました。

なお、気仙沼メンマを使用した試食メニューは、メンマづくり体験会の際に参加者に試食メニューとして提供するとともに、レシピの一般公開により消費拡大PRにつなげます。

【レシピは別紙参照】

3. 旬菜屋KENめも

旬菜屋KENさんは、気仙沼市田谷地区で日本酒の聖地を目指し営業しており、夜な夜な日本酒好きが集うお店となっています。

お店では、全国の有名日本酒のほか、入手困難な日本酒など数十種類(結構入れ替わります)飲み放題となっており、様々な海と山の地元食材を使用したマスターおまかせ料理が食べられる居酒屋となっています。また、秋には旬のまつたけを使用したすき焼きや茶碗蒸し、春巻きもオススメとなっています。

マスターは、過去に中華料理の名店として名高い「銀座アスター」で修行を積んでおり、日本酒のほかに、銀座アスター仕込みの本格中華も味わうことができるお店となっています。

【場所】:気仙沼市田谷13-7

【電話】:0226-23-9339



メンマ試食メニュー



まつたけのすき焼き



豊富な日本酒メニュー



旬菜屋KEN店舗



マスターとご家族

【味付けメンマ炒め】

< R 7 レシピ 1 >

シンプルイズベスト!!

素材の味を楽しむならこれが一番。



材料（4人前）

メンマ 100 g

ショウガ 5 g

玉ねぎ 10 g

調味料

醤油 大さじ1杯

砂糖 大さじ1杯

みりん 大さじ1杯

油 少々

ごま油 少々

作り方

- ①メンマを3～5cm程度で短冊切りにする。
- ②玉ねぎとショウガを細切りにする。
- ③フライパンに油を入れ、②の玉ねぎとショウガを炒める。
- ④③にメンマを入れ炒める。
- ⑤④に調味料を入れ炒め、香り付けとしてごま油をいれて仕上げる。

【国産メンマと彩り肉野菜炒め】

< R 7 レシピ 2 >

国産メンマと色とりどりのカラーピーマン・豚肉を細切りにして高火力で一気に炒めた、見た目も彩り豊かな中華の定番、青椒肉絲風の仕上がりになっています。



材料（4人前）

メンマ 60 g

カラーピーマン（赤）20 g

カラーピーマン（黄）20 g

カラーピーマン（緑）20 g

玉ねぎ 20 g

豚肉 120 g

かたくり粉 少々

ショウガ 少々

生とうがらし 少々

もどし油 少々

調味料

醤油 大さじ1杯

スープ 60 c c（鶏ガラスープの素）

塩 少々

卵 1／2個

ごま油 少々

油 大さじ1杯

作り方

- ①メンマ、カラーピーマン、玉ねぎ、豚肉を細切りに揃える。
- ②ショウガをみじん切りにする。
- ③豚肉に卵、塩を入れ、軽く混ぜて、乾いたかたくり粉と油を加えて練る。
- ④フライパンに油を入れ、140℃ぐらいに暖めてから、③の材料をほぐしながら火を入れる。
- ⑤フライパンには、ショウガととうがらしを入れ、野菜とメンマを入れ炒める。
- ⑥醤油をフライパンの端より回し入れる。
- ⑦スープと調味料を入れて味を調整し、水溶きかたくり粉を入れる。
- ⑧香り付けとしてごま油を入れる。

【国産メンマのセロリ炒め】

< R 7 レシピ 3 >

国産メンマとほのかに香るセロリの風味と食感が楽しめる仕上がりになっています。



材料（4人前）

メンマ	80 g	調味料	
セロリ	40 g	醤油	大さじ1杯
玉ねぎ	20 g	スープ	60 c c（鶏ガラスープの素）
豚挽肉	80 g	味の素	少々
ショウガ	少々	ごま油	少々
油	少々		

作り方

- ①メンマ、セロリ、玉ねぎ、ショウガを細切りに揃える。
- ②フライパンに油を入れて、ショウガを軽く炒める。
- ③②に豚挽肉を入れ炒め、良くほぐし、全体的に白くなったら野菜を入れ炒める。
- ④フライパンの端から醤油を回し入れ、香りをつけながら更に炒める。
- ⑤スープをいれて、味の素を入れて味を調える。
- ⑥水溶きかたくり粉をいれてとろみを付け、ごま油で香り付けをして炒める。