

IGUNE

イグネ

地産
地消
マガジン

vol.11
2013 春

食と農の情報誌

特集

新鮮!安全・安心、
完熟が美味しい
ハイク・トマト栽培

トマト情報&レシピ

もっと知りたい、
トマト・ワールド

産直マーケットのご案内

生産者の心を、より美味しくメッセージ
「みやぎフードキッチンCOCORON(ココロン)」

クローズアップ

もっと食べよう!ふるさと自慢の味
きゅうり/仙台いちご/
ソフトもめん豆腐/アスパラガス

スローフード発見

わか家の味
ばっけ(ふきのとう)アラカルト

読者プレゼント

0円
無料



miya gi



みやぎの旨いものを
「買って、食べて」
応援キャンペーン



umaimono

期間 平成25年6月1日(土) ↓ 30日(日)

みやぎの農業復興支援！

合計
170
名様に
当たる!!

みやぎの旨いものを買って食べて素敵な景品を当てよう！

キャンペーン期間中、実施店舗で500円以上ご購入いただいた方や、500円以上食べていただいた方に、
店内備え付けの「応募はがき」で応募していただき、抽選で「おいしいみやぎ」をプレゼント！

A賞
20名様

仙台黒毛和牛の
お肉セット



※写真はイメージです

B賞
50名様

宮城県産の
お野菜セット



※写真はイメージです

C賞
50名様

COCORON.
JA加工品セット



※写真はイメージです

D賞
50名様

ひとめぼれ
(5kg・1袋)



キャンペーン参加店舗はJA全農みやぎと情報誌IGUNEのホームページでご確認ください

ホームページはこちらから

JA全農みやぎ

<http://www.ja-miyagi.or.jp/>

IGUNE

<http://igune.jp>

検索

検索

 JA全農みやぎ

新鮮！安全・安心、完熟が美味しい

ハイレク・トマト栽培

有限会社サンアグリしわひめ(栗原市)

宮城県内最大規模のトマト栽培面積を誇る、有限会社サンアグリしわひめ——。

出荷量の多さだけでなく、トマト1個1個の品質、安全性、味わい、日持ちの良さで首都圏でも高い評価を集めています。それというのも、ハイレクな栽培技術と手間を惜しまない人の手が、10メートルを超えるトマトの樹をじっくり育てているからです。

近未来型デザインの トマト・ファクトリー

緑の芽吹きが待たれる早春の野に、屋根が三角形のギザギザした稜線を描く、巨大なガラスの建物が目に飛び込んできます。トマトを栽培するビニールハウス棟を想像してただけに、まさに「ハイレク・トマトファクトリー」と呼ぶにふさわしい威

風堂々とした佇まいに圧倒されます。

「このガラス棟は、ハウス栽培がハイレベルで進んでいるオランダのブランドを輸入して建てたものです」と語るのは、有限会社サンアグリしわひめ代表取締役・三浦正勝さん。早速、3万㎡の敷地内を案内していただきました。ガラス棟のハウスは、耕地面積が2万1000㎡。約4万5000株のトマトが林のように並びます。色つやの良い緑の枝

葉、ぶつくりみずみずしい肌が光輝く実の数々が、すこやかな成長具合を物語ります。

「このハウスのすごいところは、空調・日照・湿度など全てをコンピューター管理でまかなっていることです」と、三浦社長。

寒ければ空調が働いて一定温度に保ち、日照は天井のブラインドを開閉して調節。水が不足ぎみになれば各株に水やり。これらを自動的に行い、より良い環境下で

トマトが育つようにコンピューターで管理しているのです。

「私もは養液栽培なのですが、使用する水質に合わせた肥料を配合して使っています。水質分析はオランダの研究所に依頼して、その結果に合わせて四国・松山の肥料研究所に成分を配合していただいています。独自の配合肥料を使って、美味しく、健康的に育てる安全なトマト作りをしているわけです」。

ラクな作業効率を ひと工夫

トマト1株の高さは一見、3メートル程度です。ところが目を凝らせば、1株毎に頭頂部が天井からワイヤーで吊られています。株の足元を見れば、そこにはトマトの茎が数メートルに渡り、ツルのようにぐるぐると巻かれています。なぜそうしているか、栽培を担当する三浦和栄専務がこう語ります。

「一年一作のトマトは、樹のように10メートル以上伸びます。実がつく枝の段数も約30段になります。摘果ししやすい高さを維持するため、収穫が終わった段の部分はどんどん下げて、常に腰の高さで摘果できるようにしているわけです。余計な枝や葉を常に落とす手入れも重要ですから、あまり高くないようにしています」。

トマトの列と列の間を、ビューン、ビューンと高所作業車（バッテリー駆動台車）が移動します。というのも、レールの役割を担う2本のスチールパイプが列の間に敷設され、台車に乗って移動しながら枝や葉を掻き落とせるようにしているからです。

「コンピュータ管理でどんなにいい環境



三浦和栄専務

完熟した トマトの味は格別

現在、栽培している品種の中心は桃太郎系。虫に強い「桃太郎はるか」、寒さに強

く、

に摘み取るなど、徹底して病害虫を防除しています。

を維持しても、トマト栽培には病害虫のトラップは避けられません」と、三浦専務はその点は気が抜けないと語ります。

ハウス内は靴裏を消毒するなど、クリーンな環境にするよう努めています。しかし、

思いがけず発生することもあり、スタッフが常に注意して目視し、症状の小さな時に摘み取るなど、徹底して病害虫を防除



1



2



3

1.ミニトマトの「プチぶよ」 2.枝・葉の掻き落とし作業 3.ハウス内を移動する高所作業車

く大きな実をつける「桃太郎」などを組み合わせて、万が一の際に備えて全滅しない栽培を工夫しています。

また、ミニトマトも栽培するようになり、ピンク色のさくらんぼのような「プチぶよ」やワインレッドの外国種「オスカーナバ イオレット」などを手がけています。最近、「プチぶよ」の人氣が急上昇中。中玉トマトがそのまま小さくなった形なのに、皮がとて柔らかく、これまでにない甘酸っぱい食感が楽しめるからです。

桃太郎1個を手にとってみると、見た目よりもずしりと重く、果肉の密度が高いことがわかります。

サンアグリしわひめのトマトが おいしい理由



栗駒山系の清らかな地下水を利用した、
養液栽培で育てています。
農薬の使用を抑え、
色、形、日持ちの良さも抜群です。

- 1 **完熟トマトです。**
トマトの樹で真っ赤に熟してから収穫します。
- 2 **ホルモン剤を使用してません。**
成長度を無理に高めたりしないので、空洞果がありません。
- 3 **果肉の密度が高い。**
果実がずっしりと重く、水に入れると沈みます。
- 4 **低農薬栽培です。**
一般ハウス栽培の農薬量の1/3以下です。
- 5 **料理がしやすい。**
サラダはもちろん、トマト鍋やトマトソース、トマトスープなど、煮込んでも美味しい、しっかりした味わいです。
- 6 **酸味が少なく、糖度が高く、青くさがありません。**
トマトが苦手な方にも送ってあげたいトマトです。

「(有)サンアグリしわひめ」へのお問い合わせは

住所／栗原市志波姫要害東177 TEL／0228 (21) 4161
URL／<http://www2.ocn.ne.jp/~tomato55/index.html>
栽培ハウス入口には、トマト直売所がございます。
栽培品種等詳細は、同社ホームページでご確認ください。

「土耗栽培は青いうちに収穫して出荷するのですが、私どもの養液栽培は完熟してからの収穫ですので、味わいが違います。果肉がしっかりと育って密度が高く、固めです。だから、日持ちが良くてなかなか柔らかくなりません」と、三浦社長は太鼓判を押します。

美味しいトマトとして評判が高いのは、「根本的には、栗駒山系のきれいな水に負うところが大きい」とも語ります。

ここでは、栽培に地下水を使用している



三浦正勝社長

のです。何層もの土に浄化された水は、透明度も高いのです。ちなみに水質検査も恒例化させて、安全度も申し分ありません。きれいな水で育てたトマトは、みずみずしさの中に美味しさを宿しているのです。

現在、従業員は30名。若い世代の方々も多く、いきいきと楽しそうに作業に取り組んでいます。

「この会社は、もともと水田の転作と地元の方々の雇用拡大を目的に、国と県、農協のバックアップで設立されました。例えば、キュウリ栽培は休みなく収穫せざるを得ません。トマト栽培はどうか休みがとれ、従業員の皆さんも余裕を持って仕事ができるからと、トマトにしたのです。今も、福利厚生制度などを充実させるようになっています。働く環境づくりをきちんとさせています。

てこそ、美味しいトマトづくりの定評に結実させられるのです」。

こう語る三浦社長の陣頭指揮の下、出荷量は、1日1・5〜2トン。午前中に摘み取り、サイズや形などで選別し、箱詰め、袋詰めして出荷します。敷地内には、トマト直売所があり、毎日、多くの人々が行列を作るほどです。



(取材日平成25年3月29日)



- 産地／大崎市鹿島台地区（JAみどりの管内）
- お取り扱い店／元気くん市場仙台店（022-348-3130）
Aコープこごと店 元気くん市場（0229-31-1077）
Aコープかしまだい店 元気くん市場（0229-56-5327）

デリシヤストマト（玉光デリシヤス）
甘く、味が濃いと人気を集める、デリシヤストマト。一般的な栽培法と違って、与える水の量を通常より約半分に抑え、有機肥料を使った土で育てています。そのため、糖度の高さは注目モノ。しかも、糖度7以上のものを「デリシヤストマト」、9度以上のものは「スーパーデリシヤス」として出荷し、その他は一般のトマトとして市場に出しています。



- 産地／石巻市河南地区（JAいしのまき管内）
- お取り扱い店／石巻近郊の量販店

CF桃太郎はるか
酸味と甘さのバランスが良く、「おいしいトマト」の代表選手として親しまれる、大玉トマト「桃太郎系」の品種です。果実がしつかりしていて、完熟してから出荷しても、形がくずれたり、食味が落ちないのが特徴です。美しい濃桃色をしていて、果肉がよくしまり、日持ちがよいのが魅力です。



- 産地／宮城県松島地区（JA仙台管内）
- お取り扱い店／JA仙台農産物直売所
「たなばたけ」高砂店（022-388-7318）
仙台近郊の量販店

桃太郎エイト
トマト栽培に欠かせない日照を最大限に取り込むため、光をとり込む透過率の高いガラス棟で、養液や温度の管理を行いながら、桃太郎エイトを栽培。最適な環境で育ったトマトの中から、十分に熟した良質のトマトのみを選んで「松島とまと」として出荷。真っ赤でみずみずしく、甘味と酸味の絶妙なバランスが好評です。

み や ぎ 自 慢 の ト マ ト 情 報



T O M A T O
W O R L D

もつと知りたい、
トマト・ワールド
トマトを知れば知るほど、奥が深く、健康アップ、おいしさアップへ、さまざまな効能が使いこなせます。

ト マ ト の「健康」情報



●トマトの赤い色素「リコピン」

トマトの赤い色素は「リコピン」という成分で、とりわけ「抗酸化作用」が強いことがわかってきました。ちなみに、にんじんやバセリ、ほうれん草などに多く含まれる「β-カロテン」の2倍以上の抗酸化作用を発揮します。

●「リコピン」は生活習慣病を予防

「リコピン」には、さまざまな生活習慣病の原因となる、活性酸素を消去する働きがあります。糖尿病や大腸ガンを予防するという、研究も発表されています。

●「リコピン」の美肌・美白効果

シミやソバカスなどの原因は、紫外線によって生じるメラニンの生成です。「リコピン」は、メラニン生成を促進する活性酸素を消去するとともに、メラニンの生成に必要な酵素「チロシナーゼ」の働きを抑えます。

食欲モリモリになる、 トマト料理へ挑戦!

工夫次第で、いろんなおいしさが楽しめるトマトは、健康づくりをサポートしてくれます。得意メニューの一つに加えてみませんか。

コクのある旨さの韓国風味

ビビンバ風トマト丼 25分 535kcal

食欲をそそる、ピリ辛の丼ものです。子どもさんに合わせて、唐辛子の量を調節しましょう。

<材料4人分>

トマト…………… 4個
豆もやし…………… 200g
ほうれんそう…………… 1/2束
にんじん…………… 小1本
豚ひき肉…………… 100g
半熟卵…………… 4個
ご飯…………… 4膳分
糸唐辛子…………… 適宜
(タレ)
ごま油…………… 大さじ3
しょうゆ…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/2
韓国粉唐辛子…………… 小さじ1
白ごま…………… 少々

<作り方>

- ①ほうれんそうと豆もやしをゆがきます。トマトは2cm角に、ほうれんそうは3cmに切りまします。タレの材料を1種類ずつ加えては、手で揉み込むように混ぜ合わせます。
- ②にんじんは千切りにしごま油で炒めてから、塩で味つけ。豚ひき肉はごま油小さじ1で炒め、砂糖、しょうゆ各大さじ1で味つけしておきます。
- ③丼ぶりにごはんをよそい、具材をそれぞれ1種類ずつ並べ、半熟卵をのせ、糸唐辛子を飾ります。



おなかに優しい、涼やかな味わい

トマトの冷製スープ 10分 65kcal

食欲のない時におすすめの、冷製スープ。栄養もたっぷり、暑い夏には元気が出ます。

<材料4人分>

トマト…………… 6個
イタリアンパセリ…………… 6枚
バジル…………… 2枚
レモン汁…………… 大さじ1
はちみつ…………… 小さじ1
塩…………… 少々
ブラックペッパー…………… 少々
オリーブオイル…………… 大さじ1

<作り方>

- ①トマトは湯むきし、ヘタを取ってザク切りにします。イタリアンパセリ、バジルは茎を取り、みじん切りに。
- ②①をミキサー（フードプロセッサー）に入れて回し、粗みじんにします。レモン汁、はちみつ、塩を加えてざっと回し、冷蔵庫で冷やします。
- ③②を器に盛り、ブラックペッパーをふりオリーブ油をかけます。



カンタン、思いがけない和風味

ミニトマトの山かけ 10分 52kcal

取り合わせの意外さに驚きます。味わってみれば、これまた驚くおいしさ。ぜひお試しください!

<材料4人分>

ミニトマト…………… 12個
長いも…………… 150g
めんつゆ(ストレート)…………… 100cc
削り節…………… 3g
もみのり…………… 適宜

<作り方>

- ①ミニトマトはヘタを取り、縦半分に切りまします。長いもは皮をむいて、ビニール袋に入れてめん棒でたたいて碎きます。
- ②器にミニトマトを入れ、長いもをのせ、めんつゆを回しかける。削り節ともみのりを散らします。



美味しくメッセージ!

みやぎ
フードキッチン
CocoRON
産直レストラン



新鮮な県内産野菜やお肉を使用した、色とりどりのメニューを揃えた、みやぎフードキッチン「COCORON」。

手塩にかけて育てた食材に託す、生産者の思いを大切に、心をこめて丁寧に調理しています。

例えば、ランチタイムに人気のココロンプレート(ごはん・スープ付き)。

ワンプレートに、県内14JAから届いた旬野菜のおかず9品がたっぷり。

生産者の愛情とともに、じっくり召し上がってください。

また、オリジナルのケーキやプリンなど日替わりスイーツも好評。

レストランで召し上がられた野菜を購入できる併設の産直ショップも根強いファンが多いです。

JAグループ宮城「県産県消」推進協議会と連携して月1回「COCORONじかん」を開催。毎月、月変わりで宮城の野菜や産地のことを学び、料理教室などを開催することも。

ぜひ、お誘いあわせのうえ、ご参加ください。くわしくはお店まで。



★えのきのクレープ巻き〜ケチャップ添え

(ケチャップ/JA加美よつば)



◎JA加美よつば銘品「とまとケチャップ」
産地の想いを形にして消費者にお届けしたいと、JA加美よつば産トマト100%のとまとケチャップが誕生。完熟トマトを加工しているので、自然の甘さ、着色料不使用が魅力です。美味しさに銘品の風格が感じられます。

★あぶら麩のにら玉

(あぶら麩・にら/JAみやぎ登米)

★宮城野豚みのりのソテー

〜小ねぎのぬたソースあえ
(小ねぎ/JAみどりの)



★春告げやさいのおひたし

(ちぢみ小松菜・春立ちなばな/JA南三陸)

◎春立ちなばな

生産者/南三陸町志津川 菅原光代さん

春立ちなばなを作るようになって5年です。つぼみ菜とブロッコリーを合わせた品種で、茎まで柔らかく甘みもあります。糖度は8度くらいあり、いちごと同じ甘さだそうです。サッと湯通ししただけで美味しさは格別です。

南三陸町の津波被災農家の方が「この町で手がけてきた春立ちなばなを、絶やさなくて何とか明日へつなげてほしい」という声をライフラインが止まった震災数日後に、訪ねてきた記者の方から伝え聞いて、その気持ちを胸に刻んで栽培しています。食べる方にもその思いを受け取ってほしいです。

★野菜たっぷりスープ

(まいたけ・しいたけ/JAあさひな なす/JA古川
凍み豆腐/JAいわでやま)



※写真上から
(左) 佐藤和昭さん
大友紀明さん
組合長・相原和夫さん

(右)
JA名取岩沼・片平さん
JA名取岩沼・菊地課長
菊地安男さん



菅原光代さん



みやぎフードキッチンCOCORON(ココロン)

営業時間/11:00~21:00 ランチ11:30~17:00(ラストオーダー16:30) 夜の部17:30~21:00(ラストオーダー 20:30)

定休日/第3水曜日・年末年始

〒980-0011 宮城県仙台市青葉区一番町2-5-1 TEL022-211-0556

★ごはん

(瀬峰農場のひとめぼれ/JA栗っこ)
稲作農家と畜産農家が連携し、循環型農業で作った「エコせみね米」。稲わらを牛が食べて、牛ふんを稲わらに混ぜて上質の完熟堆肥を製造。この堆肥が稲を育ててきた、お米です。



★仙台いちごのバルサミソース

(仙台いちご/JAみやぎ亘理)

★ルッコラと

とら豆入りたまご豆腐

(ルッコラ・豆腐/JA仙台)

◎たなばたけ豆腐工房の

豆腐

高級品種と評判の、宮城県産ミヤギシロメを使用した豆腐。歯ざわりも程良く、大豆の香り、風味の良さに注目

★こだわりくん

(高糖度トマト)とリコッタ

チーズのサラダ

(こだわりくん/JAいしのまき)

生産者の心を、より

★山菜のフリット

～へそ大根のぼっけ(ふきのとう)みそ

(ふきのとう・うど・へそ大根/JAみやぎ仙南)



★チンゲン菜のごまソース

(チンゲン菜/JA名取岩沼)

◎チンゲン菜

生産者/杉野野菜出荷組合

震災時、田畑が津波に襲われ、瓦礫が散乱。何とか片づけて、震災の年の秋に試験的に野菜を栽培してみました。良い手応えがあり、翌年から本格的に野菜づくりを再開。小松菜やトマト、レタスも作ってますが、震災前の出荷量のまだ5割です。県産のものを消費者に食べていただきたい、新鮮で安心・安全な私たちの野菜をたくさん食べてほしいです。



JAグループ宮城の直売所

① 気仙沼農産物直売所「菜果好(なかよし)」	気仙沼市本郷	TEL.0226-22-6710
② JAグリーンくりっこ市場	栗原市築館宮野	TEL.0228-21-3172
③ 地域産物展示販売施設「あやめの里」	栗原市一迫真坂	TEL.0228-57-6151
④ JAグリーンみやぎ登米	登米市中田町石森	TEL.0220-34-8990
⑤ ヤマザキショップ JAみやぎ登米西郷店	登米市南方町新畑岡下	TEL.0220-58-2252
⑥ メルカド四季彩館	大崎市岩出山上野目	TEL.0229-72-0005
⑦ JA加美つばは農産物直売所 愛菜ハウス	加美郡色麻町大字上新町	TEL.0229-29-9451
⑧ Aコープごこた店 元気くん市場	遠田郡美里町字素山	TEL.0229-31-1077
⑨ Aコープかしまい店 元気くん市場	大崎市鹿島台平渡	TEL.0229-56-5327
⑩ ふれあいいちば「菜花」	石巻市中里	TEL.0225-23-5401
⑪ やさしい娘	石巻市和潤	TEL.0225-72-2233
⑫ やもと四季菜館 大塩店	東松島市大塩	TEL.0225-82-2168
⑬ 菜っちやん市場	東松島市牛網	TEL.0225-87-3287
⑭ JAグリーンあさひな	黒川郡大和町落合舞野	TEL.022-347-1700
⑮ 産直工房「あさひ菜」	黒川郡富谷町富ヶ丘	TEL.022-348-1135
⑯ 元気くん市場 仙台店	黒川郡富谷町成田	TEL.022-348-3130
⑰ みやぎフードキッチン「COCORON(ココロン)」	仙台市青葉区一番町	TEL.022-211-0556
⑱ JA仙台農産物直売所 たなばたけ高砂店	仙台市宮城野区福室	TEL.022-388-7318
⑲ JA仙台農産物直売所 たなばたけ多賀城店	多賀城市東田中	TEL.022-368-2805
⑳ おおくまふれあいセンター	亘理郡亘理町逢隈	TEL.0223-34-9687

う！ 味。

寒さでちぢんでいた
カラダの回復、栄養補給へ、
産直ならではの新鮮な風味、
丹精こめた味を召し上がれ！

心なごませる、愛らしい姿と味

仙台いちご

JAみやぎ亘理産

震災でJAみやぎ亘理管内の多くのいちご農家が犠牲になりました。いちごのハウスを案じ、引き返したからです。「いちごの復活こそが生かされた者の使命」と今、生き残ったいちご農家が頑張っています。たくさん食べて応援しましょう。

◎栄養価／ビタミンC、ポリフェノール、キシリトールが美肌や虫歯予防に。

◎選び方／ヘタがそり返り、ツブツブが立っているのが、甘く完熟した証拠。



いちご白玉 調理時間・20分 230kcal

水を一切使わずに、いちごの水分だけで白玉粉を練りました。薄いピンク色がかわいい白玉団子です。

<材料 4人分>

いちご…………… 150g位
白玉粉…………… 150g
粒あん…………… 150g
いちご(飾り用)…… 8個
ココナッツミルク…… 適宜

<作り方>

- ①いちごは洗って、ヘタをとります。ボウルに白玉粉といちごを入れ、手でつぶしながら混ぜて、耳たぶ位の固さにこねます(水や白玉粉で固さを調節)。
- ②①を丸め、中央を少しくぼませておきます。鍋にたっぷりの湯を沸かし、白玉を加えます。浮き上がった後、さらに1分位茹でます。すぐに氷水に取って冷やし、水気を切ります。
- ③器に②とカットしたいちごを飾り、粒あんを載せて、好みでココナッツミルクをかけます。



安全農法のみずみずしいパワー

きゅうり

JAみやぎ登米産

JAみやぎ登米管内のきゅうりは、国の産地指定を受けて、県内一の生産量を誇っています。登米出身の漫画家・石ノ森章太郎にちなんで、統一ブランド名を「仮面ライダーきゅうり」と命名し、市場でも注目を高めています。

◎栄養価／ほとんど水で低カロリー。利尿作用が腎臓病や疲労回復に効果的。

◎選び方／全体が濃い緑色で、イボがとがっていて、太さが均一なもの。




きゅうりのピリ辛漬け 調理時間・30分(下漬けの時間は除く) 45kcal

とても簡単な漬け物です。きゅうりは、たたいてから手でちぎると、タレがしみ込みやすくなります。

<材料 4人分>

きゅうり…………… 4本
(全体量の1%の塩で下漬けておく)

(A) 漬けダレ
豆板醤…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 大さじ2
ごま油…………… 大さじ1
酢…………… 小さじ1
塩蔵わかめ…………… 50g
しらす干し…………… 30g

<作り方>

- ①きゅうりは、両端を切り、すりこぎでたたき、手でちぎって一口大にして、塩で下漬けます。(A)の材料は混ぜておき、塩蔵わかめはたっぷりの冷水で戻し水気を切ります。
- ②ビニール袋に水気を切ったきゅうりと(A)を加え、もみこむようにして味をなじませます。
- ③器に食べやすく切ったわかめを敷き、きゅうりを盛り、しらす干しをのせます。



料理／伊藤豊子（いとうとよこ）
フードコーディネーター
有限会社COM消費生活創研／食部門チーフ・主任料理講師

春に食べよ ふるさと自慢の

独特の香りと甘さが魅力 アスパラガス

JAいしのまき産



地面をおしのけて、次々と生えてくるアスパラガス。みずみずしく大地のミネラルを蓄えたJAいしのまき管内の春アスパラは、栄養満点。甘みが強く、サツとゆでて食べるのももちろん、加熱する調理に用いてもアスパラ本来のうまみが引き立ちます。

◎栄養価／カロテン（ビタミンA）、ミネラルが多く、疲労回復、美肌に効果的。

◎選び方／緑色が濃く、穂先までまっすぐでしっかり締まったものがベター。

アスパラガスのオープン焼き 調理時間・20分 100kcal

アスパラの素材を楽しむシンプルな料理です。2種類のチーズでコクもアップします。

<材料 4人分>

アスパラガス…………… 8本
ミニトマト…………… 8個
ピザ用チーズ…………… 50g
バルメザンチーズ…………… 大さじ1
アンチョビ…………… 1切れ
塩、粗びきこしょう…………… 各少々
オリーブ油…………… 大さじ1

<作り方>

- ①アスパラガスは根元の堅い皮とハカマを取り、塩少々を加えた熱湯で堅めにゆで、2等分します。ミニトマトも2等分に。
- ②耐熱性の皿にオリーブ油少々をぬり、アスパラガスとミニトマトを並べます。2種類のチーズを散らし、小さくちぎったアンチョビをのせます。
- ③オリーブ油・粗びきこしょうを少々かけ、220℃のオーブンで5～6分位、チーズに焦げ目がつくまで焼きます。



JA仙台産



農産物直売所「たなばたけ」の豆腐工房で、作りたての豆腐を販売しています。風味の豊かさ、甘さが一級品と定評のある宮城県産ミヤギシロメを原料にした、ソフトもめんや寄せ豆腐の美味しさが際立ちます。

◎栄養価／たんぱく質、イライラを防ぐカルシウム、血行にいいビタミンEが豊富。

◎保存法／容器に豆腐と水を入れて冷蔵庫へ。毎日水を替えれば2～3日はOK。



豆腐入りの大きな卵焼き 調理時間・20分 210kcal

炒めた豆腐を卵でとじ、ボリューム感たっぷりの卵焼きです。豆腐は事前によく水切りしておけば、水っぽくなりません。

<材料 4人分>

（直径18cmフライパン1枚分）
木綿豆腐…………… 1丁
生しいたけ…………… 2枚
みつば…………… 1/3束
小えび（ボイルしたもの）…………… 10～12尾
卵…………… 3個
（A）調味料
（白だし大さじ2で代用しても良い）
砂糖…………… 大さじ1/2
うす口しょうゆ…………… 小さじ2
塩…………… 小さじ1/4
オリーブ油…………… 大さじ2

<作り方>

- ①豆腐は大きくちぎって、熱湯で30秒位湯がいてザルに取り、水切りして冷めます。生しいたけは石づきを取って薄切りに、みつばは2cm長さのザク切りに。ボウルに卵を溶きほぐし（A）を混ぜ合わせます。
- ②フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、水気を切った豆腐を入れ、ザックリと崩しながら炒め、さらに生しいたけも加えて炒めます。粗熱が取れたら、みつば、小えびと一緒に①に加えて混ぜ合わせます。
- ③フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、②を流し入れて焼きます。うっすら焦げ目がついたら、大きめの皿にすべらせるように取り出します。裏返してフライパンに戻し、蓋をしてさらに約1～2分蒸し焼きにします。

お米ぎやらりい駅前店が 生まれ変わりました。



今春4月1日
新たにリニューアル

※営業時間が変わりました※

1階テイクアウト

am7:00~pm6:00(月~金)
am10:00~pm4:00(土)

2階イートイン

am11:00~pm9:00(月~金)
am11:00~pm3:00(土・日・祝)



宮城米でほっと一息
おてもなし。
お米ぎやらりい
お待ちして
おります。



一階テイクアウトコーナーは
営業時間が朝7時からと通勤、
通学の方もお買い求めになれま
す。(平日のみ)
朝7時から9時限定の「朝ラン
チボックス」は美味しい宮城米
おにぎり2個とお惣菜がついて
「380円」とお買い得。しかも
にぎりたてのおにぎりは朝食代
わりにもぜひどうぞ！
おにぎりの種類も20種類を超
え、惣菜、豚汁と手作りのもの
ばかり。
また、宮城のお米やJAの販売
コーナー、県内産の野菜と以前
にも増して、品揃えが豊富。
二階イートインコーナーはおに
ぎりや定食メニューが増え、い
つもお昼は美味しいおにぎり目
当てのお客様でいっぱいです。
また夜は県内純米酒を揃え、
リーズナブルな料金でご利用
できます。
お酒のしめにおにぎりや豚汁も
大人気です。
ぜひ新しくなったお米ぎやらりい
でお待ちしております。

1階は
おにぎり・惣菜などの
お持ち帰り



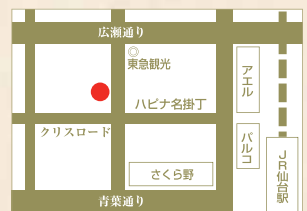
2階は
お食事スペース



お米ぎやらりい 仙台駅前店

仙台市青葉区中央2-6-36
中央レントビル1F・2F
TEL・FAX:022-213-5515

作りたてのおにぎり・お弁当の販売。
夜は、2Fで宮城の純米酒を提供して
ます。



宮城の「おいしい」を届けたい。

株式会社 **パールライス宮城**

私たちパールライス宮城は、徹底した品質管理と確かな精米技術で
皆さまに安心とおいしさをお届けいたします。

JAみやぎ仙南シンケンファクトリー

／プチデザート付 /
シェフおすすめランチ

おいしく
かくだ



蔵王連峰から流れ出る清涼な水はビールに最適
仙南クラフトビールには、ミネラルをバランスよく含んだ
蔵王の自然水を使用しています。
また、ビール造りに欠かせないモルト、酵母、ホップなどの
原料にも、ドイツやイギリスなど本場ヨーロッパ産のものを使用、
これらの厳選された原料をベースにドイツ伝統の製法で
つくり上げられた地ビールが『仙南クラフトビール』です。



ドイツ製法の本格派地ビール

飲みくらべ

仙南クラフトビール 4 種セット¥900
(150ml グラス)

仙南クラフトビール各種

グラス	400ml	¥600
グラス	610ml	¥800
ピッチャー	1,800ml	¥2,000 (上記税込)

1.ピルスナー

淡色ラガー系、長期熟成からつくり出されるすっきりタイプ。

2.ヴァイツェン

原料の小麦が特徴のヴァイツェン。米粉使用により一層芳醇な味わいを
醸し出しました。特有の白濁とフレーバーをお楽しみくださいませ。

3.古代米エール

国際ビール大賞 2012 金賞受賞
地場産原料「古代米」を使用、クレーミーな味、香り、特別醸造ビール。

4.スタウト

国際ビール大賞 2008 金賞受賞
濃厚な自社ブレンド製法による味、香り、コクを極めた自信作。



ヒレカツ + スープ + プチデザート

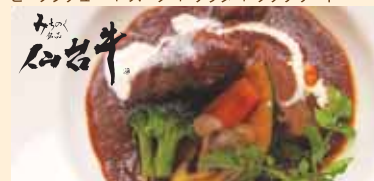


ヒレカツ 3 枚

めぐみ野ポークのヒレカツ ¥1,180

ライス or パン

ビーフシチュー + スープ + サラダ + プチデザート



柔らかく煮込みました
ビーフシチュー

ライス or パン

¥1,280



仙南のサーロインステーキ

・セット価格¥7,350 (税込)

・スープ
・サラダ
・メイン 150g (ワサビ・粗塩・レモン添え) マディラソース
・パン or ライス
・デザート

・単品価格¥6,300 (税込)



Since1997

レストラン営業時間
ランチタイム 11:00~15:00 (ラストオーダー 14:30)
ナイトタイム 17:00~21:00 (ラストオーダー 20:30)
ナイトタイムは完全予約制・3日前・4名様より

お問い合わせ

TEL 0224-61-1150

仙南シンケンファクトリー

宮城県角田市角田字流 197-4 〒981-1505

197-4, Nagata, Kakuda-aza, Kakuda-shi, Miyagi-Ken 981-1505

JAみやぎ仙南ホームページをご覧ください! <http://www.ja-miyagisennan.jp/top/1417.html>



第10回 おーい! 丸森スタンプラリー BINGO

とき: 4月27日(土)から 6月2日(日)まで

主 催: 丸森町自然と農業を守る連絡会議 共 催: 丸森町農業創造センター

内 容

丸森町内の農産物直売所でお買い物またはお食事をして
お店のスタンプをもらって、タテ、ヨコ、ナナメのラインをそろ
えて豪華賞品を当てよう!

気になる賞品は、参加店舗で利用できる共通商品券のほか丸
森の新鮮野菜、話題の加工品もあるぞ。

参加店12店舗全てのス
タンプを集めた人は、
「全店制覇賞」にも応募
できるぞ。

スタンプラリービンゴの用紙は、
参加直売所のほか、町の観光案
内所などに置いてあるので、見
かけたら手に取ってみてね。



写真は、
昨年の賞品の写真です。



写真は、昨年の賞品の写真です。

参加店舗: いなか道の駅やしまや / あがらいい伊達屋 / 大張物産センター
なんでもや / 柳沢直売所 / 丸森物産いちば八雄館 / JAみやぎ仙南女性
部ふれあい農園直売所 / 小斎 蔵の市 / 蔵っこ / いきいき交流センター
大内 / 農村レストラン 味の里 / 不動直売センター / レストラン緑山

問合せ先: 丸森町農業創造センター
981-2116 宮城県伊具郡丸森町字上滝西35-5
不動産クラインガルテン管理棟内
電話0224-72-3028
(土日祝日を除く午前8時30分から午後5時まで)



ばっけ 佃煮

【材料】

(分量は適宜、お好みに合わせてください。)

ばっけ…………… 100g
砂糖…………… 100g (ばっけと同量)
しょうゆ…………… 大さじ2
お酒…………… 大さじ1

【作り方】

1. ばっけは食べやすい大きさに切り、水に少しさらします。
2. 鍋に砂糖、しょうゆ、酒を入れて、煮立たせます。
3. ばっけの水を切り、2の鍋に入れて煮ます。
4. 煮詰めて、水分を抜いて出来上がり。

ここがポイント!

ばっけは、
火を通し過ぎると
香りがとびます。



ばっけ佃煮

ばっけ味噌 2品
(左は芽が出たもの、
右は大きくなった
ばっけを使用)

ばっけ 味噌

【材料】

ばっけ…………… 100g
味噌…………… 100g (お好みの量で)
砂糖…………… 100g
油…………… 大さじ1
片栗粉…………… 大さじ1

【作り方】

1. ばっけを洗って、切らずにそのままサッとゆでます。
2. ゆでたばっけを水にとり10～15分さらした後、みじん切りにします。
3. フライパンに油を引いて、味噌を入れて炒めます。さらに砂糖を入れて、香ばしく炒めます。
4. 3に切ったばっけを入れてかきまぜ、片栗粉を入れてとろみをつければ出来上がり。

(取材日 平成25年4月3日)



スローフード発見
「わが家の味」

ばっけ

春の香味を、食卓へ

ふきのとう

アラカルト

阿部たけこさん

宮城県本吉郡南三陸町在住

ひと工夫で風味を活かす、料理上手

南三陸町



まれてNHK仙台放送局で、料理の腕前をこ披露されました。

お料理上手の遺伝子はお父さんがルーツのよう。お父さんは祝いの席を仕切る料理人として活躍され、料理の手ほどきをしてくださいました。

季節の旬の素材を、納得のいく味に仕立て、食卓にのせる。それがモットーの阿部さんは、春一番にばっけ料理に取り組みます。ばっけは畑で育てて市場に出荷しており、知り尽くしている分だけ料理に工夫が凝らされます。芽が出たての分と大きくなった分とを使い分けてばっけ味噌を作ったり、程良く柔らかいばっけは天ぷらで歯ざわりを楽しんだり、それぞれの個性が活きた、絶妙な風味です。

お得意メニューは味つけごはん。お子さんたちの大好物です。娘さんも同じ調理をしても、なぜかお母さんの味にならないそう。これから畑のふきが食べ頃。さて、阿部さんの腕前でどんな献立が食卓に並ぶか、楽しみです。

読者プレゼント

IGUNEへのご意見・ご感想など、読者の皆さまのお声を頂戴し、抽選で下記の賞品をプレゼントさせていただきます。

① みやぎの環境保全米「ひとめぼれ」(5kg・1袋)

農業と化学肥料を半分に減らし、県内の農家の方々が愛情込めて栽培した「みやぎの環境保全米」。環境に優しく、体にも優しい「ひとめぼれ」の美味をどうぞ堪能ください。



提供
(株)パールライス宮城様 **5名様**
TEL 022-345-2877 黒川郡大和町落合
URL <http://www.pearl-rice.co.jp>
※10頁に記事が掲載されています。

② サンひめっこ(24コ入・1箱)



サンアグリしわひめのトマトは、水の管理と病害虫防除に徹底した注意を払っていますので、日持ちが良く、しっとりした食感で、消費者の皆さんからも大変好評です。

提供
有限会社サンアグリしわひめ様 **5名様**
TEL 0228-21-4161 栗原市志波姫
URL <http://www.2.ocn.ne.jp/~tomato55/index.html>

③ 地ビール & ウィンナーセット



ハーブの香り豊かなあらびきウィナーと、香りづけに桜のチップでスモークしたあらびきウィナーと、2種類の地ビールのセットです。グラスも付いています。

(地ビール330ml×2、地ビールグラス、工場直送ウィナー4本パック×2)

提供
JAみやぎ仙南
仙南シンケンファクトリー様 **5名様**
TEL 0224-61-1150
角田市角田字流
<http://www.ja-miyagisennan.jp/top/1417.html>
※お店の詳細は、11頁をご覧ください。

④ 岩魚天ぷらざる 一人前食事券



石臼で挽いたそば粉と自然水(園内から年中湧き出る冷たい水)で練ったそばと、時間をかけて仕込んだ自家製つゆを使ったこだわりのそばです。

提供
自然水・石臼挽き
手打そば もみじ野萩 **5名様**
営業時間 11:00~15:00
定休日 水・木曜日(祝日営業) 冬季も休まず営業しております
TEL & FAX 0229-72-4090
大崎市岩出山字細峰
URL <http://momijino.jp>

⑤ ランチペア食事券



※写真は提供できるランチの一例です。県内産のお肉・野菜をメインにしたメニューを提供しているお店です。県産の新鮮な産直野菜の販売も行っています。

提供
みやぎフードキッチン・産直レストラン
COCORON(ココロン)様 **5名様**
営業時間 ランチ 11:30~17:00(ラストオーダー16:30)
ディナー 17:30~21:00(ラストオーダー20:30)
定休日 毎月第3水曜日
TEL 022-211-0556
仙台市青葉区一番町
URL <http://www.e-cocoron.com/>
※お店の記事は6~7頁をご覧ください。

応募方法

はさみ込みの応募はがきに、1.ご希望の賞品番号と賞品名 2.アンケート 3.氏名(フリガナ) 4.郵便番号・住所 5.電話番号 6.性別 7.年齢 8.職業を明記のうえ下記までご応募ください。

〒983-0035 仙台市宮城野区日の出町三丁目7-20

JAプリント「IGUNE」読者プレゼント係

締切日

平成25年6月3日まで(当日消印有効)

当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※皆様からお預かりした個人情報については、プレゼントの抽選や今後の誌面づくりの参考などに利用させて頂き、それ以外の目的で使用することはございません。

食と農の情報誌

IGUNE イグネ <http://igune.jp>

2013年4月 vol.11 春号

IGUNEは生産者と消費者を結ぶ、地産地消コミュニケーション・マガジンです。宮城に伝わる屋敷林「家久根(いぐね)」のように、農業を守り、豊かな生活と健康を育むいろいろな「これ、いぐね?(いいじゃない。)」をご紹介します。

協力

JAグループ宮城「県産県消」推進協議会
全国農業協同組合連合会宮城県本部

印刷・発行所

株式会社 農協印刷センター(JAプリント)
〒983-0035
仙台市宮城野区日の出町三丁目7番20号
TEL 022-284-3071
FAX 022-284-8088
E-mail ja-print@japsendai.co.jp

発行人 大友行夫

■次号のIGUNEは7月上旬発行予定
次号も食と農をテーマにした特集、情報をお届けします。

お問い合わせ先

JAプリント
IGUNE編集委員会
(☎284-3071)までお問い合わせください。

本誌掲載の記事、写真、イラストの無断転載を禁じます。

読者の声

たくさんのご意見、ありがとうございました。

●被災して尚、頑張っておられるいちご農家の方々に頭が下がると同時に写真の笑顔が素敵でした。私もふんばらないとと勇気を頂きました。復興関係の仕事で休みもままならない夫といつかシンケンファクトリーを訪れたいです。イグネで旬の野菜料理を学びこの冬を元気にのりきりたいです。

宮城県石巻市 Y・Mさん(40代・女性)

●内容が盛りだくさんである事に夢中で読みました。ふるさと自慢の味、仙台せりを使った「せりごはん」をおにぎりしている事、自分でも早速作ってみました。とっても美味しかったです。

宮城県東松島市 S・Sさん(60代・主婦)

●宮城県に主人の転勤で引越してきて半年、休日には主人と産直の物を買って物に行くのがとても楽しみです。今回初めて手に取ったIGUNEの冊子に産直マーケットのご案内コーナーがあり、まだ行った事ないところを知る事ができて嬉しいです。楽しみが増えました。

宮城県岩沼市 N・Uさん(50代・主婦)

●今なめこが密かなブームのようなので、旬の話題で面白かったです。乾燥なめこはぜひ使ってみたいです。

宮城県仙台市宮城野区 M・Iさん(40代・主婦)

●つぼみ菜の海苔巻きを作り、美味しく食味しました。いつもおひたしばかり作っていました。米粉レシピに頭を使いながら、手をうごかします。

宮城県大崎市 T・Yさん(70代・女性)

●放射能汚染の問題、輸入食糧の増大による自給率低下、生産者が大変な苦勞を強いられることを皆が自分のこととして知る必要を思います。もっと食の安全を具体的にアピールすることを考えて欲しい。

宮城県仙台市宮城野区 T・Kさん(60代・自営業・女性)

●いちご大好きで、作業仲間とよくいちご食べ放題30分にチャレンジしに行き、誰が一番食べたかというワイワイ騒いでいたのが昨日のように思い出されます。以前のようなイベントがあったら、ぜひ、イグネでも紹介してください。

宮城県仙台市宮城野区 M・Iさん(30代・会社員・女性)

●気になっているのに今だ試していない米粉クッキング。粉を買ってそのまんまにならないよう米粉レシピを集めています。子供が喜んでくれるようなクレープ、作って見たいと思います。

宮城県仙台市宮城野区 T・Kさん(30代・主婦)

●結婚して20年、今までなぜに買い物へAコープへ行かなかったのだろう。レジわきのテーブルの上にIGUNEを発見!薄っぺらい冊子なのに情報が満載。これからはAコープへ足を運びます。お肉、野菜も旨い。

宮城県伊具郡丸森町 N・Iさん(40代・主婦)

●子供には食べることの大切さだったり、農家の人達のありがたさを教えていきたいので、食と農がつながっているというような特集をもっともっと欲しいです。

宮城県仙台市泉区 N・Kさん(20代・主婦)

この冊子は、米ぬか油を使用した環境配慮型「ライスインキ」で印刷しています。





知っていますか？ TPP（環太平洋連携協定）の恐ろしさ

農家だけじゃない、わたしたちみんなの暮らしが危ない!!

安全・安心な食べものを選べなくなってしまう

うそ!? 日本では使えない量の農薬がかかった野菜!?



※残留農薬の中には高濃度の場合発がん性などの危険性のあるものがあるため、日本は残留農薬の厳しい基準値を設定しています。しかし、TPP参加で、この基準値が引き下げられてしまう可能性があります

3月に日本が参加表明したTPP交渉。その目的は輸出の壁をなくすこと。

食べものの安全性など、国民の安全を守る規制も輸出の邪魔と捉えられます。

残留農薬の規制や、遺伝子組み換え食品の表示等も撤廃を求められることに…そうになってしまうと、家族に安全・安心な食べものを選ぶことができなくなってしまう。



医療・雇用・地方経済など様々な分野で懸念があります

食の安全・安心以外にもTPP交渉参加により下記のような懸念があります。日本がこんな国にならないためにも、子供たちの未来のためにも、TPP反対の輪を広げましょう!!

医療

病院の営利企業化で治療費が高騰したり、地方の病院がなくなります。



雇用

農林漁業の衰退だけでも、関連企業などでたくさんの方が職を失います。



地方経済

公共事業等への海外企業の参入で、地元企業の仕事が減少します。



JAグループ宮城

JA仙台 JA岩沼市 JA名取岩沼 JAみやぎ亘理 JAあさひな JAみやぎ仙南 JA古川
JA加美よつば JAいわでやま JAみどりの JA栗っこ JAみやぎ登米 JA南三陸 JAいしのまき
JA宮城中央会 農林中金仙台支店 JA全農みやぎ JA共済連宮城

