

IGUNE

イグネ

地産
地消
マガジン

vol.12
2013 夏

食と農の
情報誌

特集 宮城が誇るブランド牛

澄んだ空気と緑 仙台牛のふるさと

「旨いもの」づくりにズームイン

きゅうりのみずみずしい 究極の旨さ

クローズアップ

夏に食べよう!ふるさと自慢の味。
とまとケチャップ/ズッキーニ/
モロヘイヤ/つるむらさき

産直マーケットのご案内

「作る人」と
「食べる人」の交差点
「元気くん市場仙台店」

スローフード発見

わが家の味
笑顔こぼれる
元気ママの味

読者プレゼント

0円
無料

みちのく 銘品 仙台牛



仙台牛銘柄推進協議会・JA全農みやぎ

贅の極み、 みちのくにあり

宮城県内で飼育・生産されている黒毛和牛の中でも最も風味豊かで、柔らかい肉質を有する品質の霜降肉だけを「仙台牛」と称しています。

銘柄牛は全国にありますが、仙台牛は、仙台食肉市場をはじめ東京食肉市場など、全国の市場においても人気の高い牛肉であり、「品質」「風味」とも高い評価を受けています。

仙台牛

検索

URL <http://www.sendaigyuu.jp/>

宮城野豚 みのり

お米を食べて育った豚肉です。

宮城を代表する銘柄豚の宮城野豚（ミヤギノポーク）。
その中で仕上げ期の約2ヵ月間、お米（飼料米）を与えて育てたのが「宮城野豚みのり」です。
見た目に脂身の部分が白く鮮やかで、肉に旨み成分の脂肪酸であるオレイン酸が増加、肉質もやわらかくなって甘みが増し、ヘルシーでおいしい豚肉です。

宮城野豚は全国農業協同組合連合会の登録商標です。

宮城野豚銘柄推進協議会



澄んだ空気と緑 仙台牛のふるさと

児嶋 時雄さん（東松島市）

評価軸5等級の最高レベルを獲得した肉牛のみが与えられる称号、「仙台牛」。

この基準をクリアするのは、年間の出荷頭数のうち3割程度という、厳しいものです。

子牛から手塩にかけて丁寧^{ていねい}に育てる、肥育農家のご苦労は並大抵ではありません。

一頭ずつに合った

肥育法を追及

梅雨入りしたものの、雨天が遠のいて晴れた空の下、JAいしのまき管内の肥育農家を訪ねました。

「日を追うごとに暑くなってきましたね。」

今日は今年初めて扇風機を回しました。暑さは牛に^{きつ}辛く食欲を落としますから」と、ご自身の牛舎を案内して下さったのは、東松島市西福田地区の児嶋時雄さん。肥育技術の高さとお人柄の良さで、JAいしの

まき肉牛部会長を担っておられます。

昼下りの牛舎は、静まり返っていました。ちよつど昼寝の時間。牛たちは、横になったり、ひざまづいたり、思い思いのポーズでくつろいでいます。現在、肥育牛が40頭、繁殖牛が4頭、幼牛が1頭。うち血統は、^{じやう}茂洋20頭を中心に、残りは田尻系、藤良系などです。

肉牛は大体、肥育期間30カ月前後で出荷。その頃までに、700〜800kg位に成長させるのが目標になります。その体格になるには、多量の餌を毎日、食べ続けることが必須です。ところが「天候や環境の変

化が影響するなど、その日の体調や健康状態の悪化ですぐ餌が食べられなくなるので、なかなか順調にはいきません」と児嶋さん。案外、見た目と違って牛はナイーブ。雷雨などでイライラしたりすると、途端に食べなくなるようです。

「血統が違っただけでなく、それぞれ性格も異なっていますから、餌の食べさせ方をはじめ肥育の仕方は牛それぞれに合わせたやり方が求められます。そこが面倒と言えば面倒ですが、創意工夫が求められるので逆にやりがいがあります」



観察によるカンと 数値データの両用

牛の世話は、児嶋さんと奥様の妙子さんとの二人三脚で取り組んでいます。一日は、朝7時の餌やりからスタート。牛の餌は通常、「仙台ビーフ」と呼ばれる麦、トウモロコシ、ふすまなどの配合飼料ですが、朝一番にはまず稲ワラを食べさせます。反芻（はんすう）一度のみこんだ食物を再び口中に戻し、かみ直して再びのみこむ）する胃袋なので、まずはワラでウォーミングアップ。この時に頭ずつ体



食事中的カメラ視線の牛くん

調や様子を観察します。この時の状態で飼料の量を決めるほか、塩、ビタミンなどを与える必要があるか、判断します。

餌やりは、1日2回、朝7時と夕方5時です。「とにかくたくさん食べてほしいものの、ただ大量に与えても残したりします」と児嶋さんは、1頭ずつに合った量や与え方のデータを頭の中に蓄積していると語ります。「12年前頃までは、牛の成育状況があまり良くなかったのです。飼料の配合量や、当初はワラで育てる子牛にいつから飼料へ変えるかわからなかったからね。今はマスタートできましたよ」



裏の雑木林から児嶋さんの牛舎を望む

水は、電気による自動配水装置が活躍。餌やりの他は、牛舎の掃除。牛の足元に敷いたワラやおがくずを取り換え、使い古した分は堆肥にしています。この堆肥は、児嶋さんが作っている田んぼに入れ、また他の農家に譲っています。まさにリユースのエコ活動というわけです。

「私は30歳の時に、稲作と牛の肥育を行っていた父の後を継いだのです。子ども時から牛の世話の手伝いをしていて、牛が好きだったので、もっと力を入れてやってみたいと思いました」

こう語る児嶋さんのキャリアは、既に30



子牛の体調・様子を観察する児嶋さん

年。この30年の間に大きく変化したことは、かつてこの地区内に数軒、肥育農家があったのが、年々姿を消して、現在は児嶋さん1軒になってしまったこと。稲作への一本化などに踏み切ったようです。また、「昔と違って、このところ牛が大型化して、肉質も充実してきました」と児嶋さんは顧みます。

「肥育法は、昔のようにカンに頼るだけでは追いつかず、数値データによる判断も重要視されてきています。例えば、定期的な牛の血液検査を行って、健康状態を調べるようにしています」

血液検査によって、総コレステロール量や肝機能指数、ビタミンA量などを把握しています。この数値と日々の観察とを合わせて、肝臓が弱っているとか、ビタミンA不足による不調などがわかり、これに応じて飼料の配合、やり方を変えるのです。

いい繁殖牛に いい子牛

「繁殖牛は扱いが面倒なので、あまり飼いたくはないです。でも、子牛は購入だけでなく繁殖牛による調達もでき、経営上助かります。ウチはいい繁殖牛に恵まれて、いい子牛が生まれるので、何とか経営を続けられています」

繁殖牛は年1回1頭のお産をしますが、児嶋さんが飼う繁殖牛は平均して11回のお産を経験したお母さん牛がほとんど。振り返れば、悲しい思い出もありました。それはある牛の11回目のお産の時に、子宮捻転（じゆうねんてん）によって母牛も子牛も亡くなったこと。いい繁殖牛で長く見守ってきただけに、落胆も大きかったそうです。

一方、期待以上の子牛の誕生など、うれしい出来事も数々です。訪れた日の2日前に



も、「まいきた」と呼んでいる牝牛のお産がありました。なかなかの難産で、獣医の先生も手こずったそうです。児嶋さんが角を拭いてやろうとしたら、「まいきた」はいきなり角で児嶋さんのお腹を突いて、ポーンと児嶋さんを放り出したそう。「予想以上に大きな子牛で、出てくるのに時間がかかった分、『まいきた』自身が苛立つていたのです」と、ケガしなくて済みましたと笑います。

子牛は体が重すぎて立ち上がれず、皆で「まいきた」の乳のところへ運んでやっと飲ませました。「将来、800kgの成牛に育つと期待できます」と、児嶋さんは嬉しそう。

牛舎を歩き回る私たちに、親しげに身を寄せてくる牛たち。牛舎の中はのんびりした雰囲気包まれていました。1頭ずつ観察すれば、大きな優しい目、姿もきれいなべっぴんさんとイケメン揃い。それらは購入した牛ではなく、ここで生まれた牛ということで、児嶋さん宅の繁殖牛の質の良さが伺えます。しかも、どの牛も性格がとてもおだやかで人懐っこい。それは、お父さんのように面倒をみている児嶋さんの性格そのままでした。

「牛を飼う日々には、いろいろなドラマがあります。牛の様子に合わせての作業は日々、変化しますから、何十年続けても日々新しいので、飽きることがありません」児嶋さんの肥育牛との日々は、自然豊かなこの地の四季に彩られ、おだやかにゆつくりと重ねられていきます。

ニニがポイント

なぜ
仙台牛は
美味しいの？

「仙台牛」の食味は、脂肪と赤身の絶妙なバランスから生まれるその上質な食味と、豊かな肉汁が特徴です。その美味しさはなぜでしょうか。

その2 清らかな水と 良質な稲ワラ

全国有数の米どころ、宮城県。仙台牛は、その清らかな水で育ったササニシキやひとめぼれなどの稲ワラを贅沢に食べて育ちます。豊かな自然の恵みで「仙台牛」の美味しさは作られています。



その1

味の通信簿5段階の「5」の評価 「仙台牛」は全国屈指の超高級ブランド牛

「仙台牛」は、(社)日本食肉格付協会枝肉取引規格が最高ランクのA5またはB5に評価したものの。

「仙台牛」は、霜降りと赤身のバランス、きめの細かさなど厳しい基準をクリアした牛肉のみに与えられる称号です。

		肉質等級				
		5	4	3	2	1
歩留等級	A	A5	A4	A3	A2	A1
	B	B5	B4	B3	B2	B1
	C	C5	C4	C3	C2	C1

その3 子牛から手をかけて肥育

宮城は子牛の産地。仙台牛は、黒毛和牛を生まれた時から宮城の自然の中で、のびのびと約3年かけてすこやかに育てます。5等級の最高レベルの評価を得る仙台牛は、例年、出荷頭数の3割程度となっています。

最高レベル「5」をとれず仙台牛には認められなかった牛肉も、実は「4」をつける実力派。仙台黒毛和牛として仙台牛に負けず劣らず美味しいと評判です。





佐々木農園

(大崎市古川大崎)

とれたてのきゅうりの美味しさは、
みずみずしく、甘く、そのまま味噌で
食べるもよし、サラダ、漬け物にもよし。
佐々木農園は、このとれたての味、
食べ頃のきゅうりにこだわり、
毎日市場へ送り出し、評判を集めています。



きゅうりのみずみずしい 究極の旨さ。

独自の技術を

考案して、

きゅうり栽培

巨大なビニールハウスが並ぶ、ここ佐々木農園。迎えてくださった佐々木安正社長が、「続き棟のA・C棟が約8,500㎡、B棟が約6,400㎡で、合わせて約4,600坪がありますね。農林水産省補助事業の認可を受けて、平成十二年度から始めたのです」と語る言葉に耳を傾けながら、ハウス内へ。

そこは、まるで緑の林。何万株もの数え切れないきゅうりの株が、どこまでも立ち並びます。苗の定植や整枝、追肥、収穫など手を入れる作業は、近在の女性の皆さんが担っておられます。あまりに株数が多いだけに、作業量は並大抵ではないでしょう。「水やりは自動灌水装置かんすいなどを使って、できるだけ手間が省けるように工夫されています。中でも、一番面倒な接ぎ木作業



右から佐々木社長と奥様の克代さん





「キュウリピズ」で夏を涼しく過ごしましょう

7月～9月は「キュウリピズ」を合言葉に「夏秋きゅうり」主産地の東北6県が連携し、消費拡大と安定出荷に努めています。夏野菜を一人でも多くの消費者に食べていただこうと、産地は安全で新鮮な野菜を丹精こめて育てています。産地は元氣いっぱいです！

も、省力化できるよう独自の方法をあみ出しました」(佐々木社長)

接ぎ木は、良い品質の実をたくさんならせる地上部の穂木に、病害に強い根をはる台木を接ぐ技術です。市場に出ているきゅうりの90%が、接ぎ木した苗から栽培されているのだそうです。

通常は、呼び接ぎといって、穂木、台木の切断やクリップ止め、台木のカットを行います。佐々木社長は、この手間をなるべく省くよう、「枚葉を残して接合、クリップ止める方法を考案。

「温度、湿度を調節しながら苗を育てられる温蔵庫があればこそ、できる方式です。温蔵庫も購入すれば何千万円もしますが、自分で冷蔵庫を改造して作ったんですよ」。

佐々木社長は、どうやら発明の達人のようです。

品質、味の良さで、根強い人気

佐々木農園では、一年中、きゅうりを市場へ出荷しています。寒暖や日照、病虫害の発生時期などを考慮して、独自の栽培カレンダーを作って活用しています。

「土壌分析を専門機関にお願いしています。ペーハーや残留肥料などをチェックして、次の品種の選定や栽培方法に活かすようにしているのです」

こうして、年に3回、その時期に最適な品種の入れ替えを行っています。

ちょうど食、べ頃のきゅうりを、従業員の方々が場所を移動しながら、手で摘み取っていました。食べ頃に収穫しないと、一日過ぎても固くなり食感が悪くなるので、気が抜けないようです。



収穫されたきゅうりは、作業場へ。サイズや曲がり具合で選別し、箱詰め、袋詰めされます。一日の出荷量は、生が約250～300kg、漬け物が約100kgに及びます。

「私どものきゅうりを心待ちにしてくださる方がおられますから、毎日、休まず出荷し続けています」と、奥様の克代さん。佐々木農園のきゅうりは評判を呼んで、秋田市場からの引き合いもあるそうです。

優しい塩味のシンプルな漬け物

漬け物工場ものぞいてみました。大きな容器にきゅうりを入れて、ホースで水を注いで洗浄。2回繰り返しした後、きゅうりを適当な大きさにカットし、容器へ。塩を入れて、容器ごと持ち上げており、中を混ぜるようになります。女性の従業員にはなかなか重労働ですが、慣れた動きでスムーズ。「毎日、きゅうりを食べているから、肌もツヤツヤ、元氣です」と、笑います。

「素材の良さを大事にして、塩づはくいシンプルな味にしています。大型スーパーにお出ししますが、おかげ様で浅漬けとしそ巻きが人気でファンが多いようです」(克代さん)

漬け物は、十月に入ると白菜と、小松菜とチンゲン菜をかけあわせた河北菜が

加わります。

いずれも自社栽培をして収穫した分を漬け物にして、三月まで出荷します。

「自分の所で栽培しているので、漬け物にちょうどいい品質、味を確かめながら収穫して、鮮度の良い状態で加工できるのが、私たちの強みです」

こう語る社長さんに勧められて、生のきゅうりを丸かじり。皮も肉質も柔らかく、爽やかな風味と甘さを感じられます。漬け物が人気を集めるのも、納得できる美味しさです。



るさと自慢の味。

F U R U S A T O

クローズアップ 旬のふるさと特産品

R e c i p e

りには、夏野菜がいちばん！
栄養に富んだ味を召し上がれ！

ナスの食感に似た、夏の味

ズッキーニ・・・JA栗っこ産



◎栄養価／カロテンが免疫力を高め
風邪を防止。ビタミンBが血行促
進、むくみ解
消に効果的。
◎選び方／皮が
つやつやしたも
のを選び、なる
べく早く食べ
ましょう。

ズッキーニは、きゅうりに似てますが、
実はカボチャの仲間。生でも食べられま
すが、油との相性が良く、加熱後はナ
スの味に似ています。油炒め、オーブン
焼き、鍋の具、油で揚げて酢醤油でも
美味しいです。



ズッキーニブレッド 調理時間 80分 全量2085kcal

ズッキーニが丸ごと1本入ったスイーツ。朝食にもピッタリなおいしさです。皮ごとすりおろすので、緑色がとてもキレイです。

＜材料(8×21×6cmのパウンド型1本分)＞
直径10cm、高さ5cmのクグロフ型4個分

グレープシードオイル・・・100g
※サラダ油でも可
ズッキーニ・・・150g
卵・・・2個
グラニュー糖・・・80g
(A)
薄力粉・・・130g
強力粉・・・20g
ベーキングパウダー・・・小さじ1
ベーキングソーダ・・・小さじ1/2
シナモン・・・小さじ1/2
塩・・・少々
白ごま・・・大さじ2

＜作り方＞

- ①ズッキーニはヘタを取り、皮ごとすりおろす。(A)の粉類は合わせてふるっておく。
- ②ボウルに卵を加えて軽く泡立てる。グラニュー糖を加えてとろりとなるまで混ぜ、油を少しずつ加えてさらに混ぜ合わせる。粉類を加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。軽く汁気を絞ったズッキーニと白ごまを加えて混ぜ合わせる。
- ③パウンド型にオーブンシートを敷いて生地を流し入れ、180度のオーブンで約40～50分焼く。(途中焦げるようならば、アルミホイルをかぶせる。竹串を刺して何もついてこなければ、焼き上がり。)

完熟トマト100%の威力

とまとケチャップ・・・JA加美よつば産



JA加美よつば産のトマト100%使用のとまとケチャップ。着色料を使わずに真っ赤なケチャップを作るため、畑で完熟した加工用トマトを1つつつ確かめてからトマトを収穫しています。新鮮なトマト味が魅力です。

◎特長／酸味と甘味のバランスが絶妙。パスタや熱々ごはんにもそのままかけて食べても、美味しいです。

◎購入先／JA加美よつば農産物直売所「愛菜ハウス」(9項の直売所一覧を参照ください)

ハヤシライス

調理時間 40分 605kcal

コクのある加美よつば産のとまとケチャップと家庭にある調味料で、手軽にハヤシライスが出来上がります。市販のルーよりも、カロリーは控えめです。

＜材料 4人分＞

豚小間肉・・・300g(牛肉でも良い)
下味(塩・こしょう 各少々 小麦粉 大さじ2)
玉ねぎ・・・中1個
しめじ・・・1パック
エリンギ・・・2本
にんにく・・・1片
赤ワイン・・・1/4カップ
(A)
加美よつば産
とまとケチャップ・・・大さじ4～5
と濃ソース・・・大さじ2
ウスターソース・・・大さじ1
水・・・2カップ
固形ブイヨン・・・1個
塩・こしょう・・・少々
オリーブ油・・・大さじ2(サラダ油でもよい)
(バターライス)
米2合をといで少なめの水加減にし、
バター10gを加えて炊く。

＜作り方＞

- ①ポリ袋に豚肉を入れ、塩・こしょう、小麦粉を入れてよくまぶす。玉ねぎは1cm厚さのくし形に、しめじは小房に分ける。エリンギは2等分し、スライスする。にんにくは2等分し、つぶしておく。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒める。にんにく、玉ねぎを加えて、さらに中火から弱火で4～5分炒める。しめじ、エリンギを加えて炒め、赤ワインを加えてふたをし、弱火で5～6分煮る。(A)を加え、さらに20分位弱火で煮込み、塩、こしょうで味を整える。
- ③バターライスを器に盛って②をかけてでき上がり。



調理時間とカロリーはおおよその目安です



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

夏に食べよう! ふ

夏の暑さに強いカラダづく
産直ならではの新鮮な風味、



栄養価がバツグンの、健康野菜

つるむらさき…JAみどりの産

◎選び方／葉が濃い緑色、みずみずしくしゃきつとしていて、肉厚なものを。



◎栄養価／カルシウムが牛乳の2倍。ビタミンA・C、ミネラルも多く、疲労回復、高血圧予防に。

古代インドでは薬草として使われ、栄養価の高い健康野菜として知られています。葉や茎のぬるぬるネバネバはかにも健康的。さつとゆでてごま和えなどにすれば、青臭さもなく美味しいです。



つるむらさきの中華スープ 調理時間 15分 60kcal

つるむらさきのツルンとしたのどごしに、相性抜群のトマトと卵を組み合わせました。つるむらさきは火を通し過ぎると苦味が出るので、注意しましょう。

<材料 4人分>

つるむらさき……………100g
中玉トマト……………4個
しょうがの
みじん切り……………大さじ1
生しいたけ……………2枚
卵……………1個
(A)
かつおだし汁……………3カップ
薄口しょうゆ……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
ごま油……………大さじ1/2
ラー油……………適宜

<作り方>

①つるむらさきは洗って長さ3cmに切る。トマトはへたを取り、2等分する。生しいたけは石づきを取って薄くスライスする。卵は溶いておく。

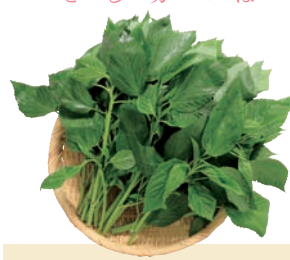
②鍋にごま油を熱し、しょうがのみじん切りを加えて炒める。(A)を入れて中火にかけ、煮立ったら、つるむらさき、トマト、生しいたけを入れて2〜3分煮る。溶き卵を菜箸に伝わせながら加える。卵がふんわりしたら、すぐに火を止める。

③器に盛り、好みでラー油をたらしてでき上がり。

夏バテ防止に、元気にする健康野菜

モロヘイヤ…JAあさひな産

◎選び方／葉は濃い緑色で、葉先や茎の切り口が変色していないものを選びましょう。



◎栄養価／ぬめり成分のムチンが胃腸などの粘膜を保護し、肝機能をアップさせます。

古代エジプト時代に、王様の難病を治したことから、「王様の野菜」の意味を持つモロヘイヤと名づけられた健康野菜。JAあさひな管内の大郷では、宮城県内でいち早くモロヘイヤを栽培し、若芽を食用にしています。

モロヘイヤ餃子

調理時間 40分 260kcal

モロヘイヤに、しょうがやにらを加えたスタミナたっぷりの餃子です。生地がゆるいので、冷蔵庫で30分位ねかせてから、包みましょう。

<材料 4人分>

餃子の皮……………24枚
豚挽き肉……………200g
モロヘイヤ……………1袋(100g)
にら……………50g
キャベツ……………200g
(A)
しょうがの
みじん切り……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
味噌……………小さじ1
酒……………大さじ1
塩・こしょう……………少々
ごま油……………大さじ1
鶏ガラスープの素……………小さじ1/2(水100mlで溶いておく)
サラダ油・ごま油……………各適宜
(タレ)
しょうゆ、酢、ラー油……………各適宜

<作り方>

①モロヘイヤは葉をつみとりサツと熱湯にくぐして刻む。にらも刻む。キャベツはみじん切りにし塩を振ってザッと混ぜ10分位して水気を絞っておく。

②ボウルに挽き肉と(A)を加えて、ねばりがでるまで混ぜる。鶏ガラスープを加えて混ぜ、にら、キャベツ、モロヘイヤも加えてさらに混ぜる。ラップをして冷蔵庫で30分以上ねかせる。

③②を餃子の皮に包む。フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、餃子を並べて強火にかける。さらに水をカップ1/2入れ、ふたをして中火で4〜5分蒸し焼きにする。ふたを取って水分を飛ばし、好みでごま油を振りかける。また好みでタレをつけていただく。



産直マーケットのご案内

元気のもとを買いにいきましょ！



新鮮・低価格・豊富、

「作る人」と「食べる人」の交差点

開店前から、お店の前に人の行列ができます。いつもは20〜30人、多い時には50人に及ぶことも。なぜ、こんなに人気なのでしょうっか？

一見、さりげない店構え。ところが、入店すれば野菜や果物の山が続きます。さらに、農産加工品、精米してくれるお米、宮城豚を中心にした精肉、切花、花や野菜の苗など、コーナーごとに所狭しと並びます。

買い物かごを手に、皆さん、急いでお目当ての商品コーナーへ。人気の商品にはどんどん手が伸びます。とにかく、野菜の種類が豊富です。例えば、トマトはデリシャストマト、桃太郎、ミニトマト、彩りトマトなどが目白押し。品種だけでなく生産者もいろいろです。迷いそうな時には、試食を召し上げられ。トマトだけでなく他の野菜や加工品などの試食品があちこち

に用意され、味を確かめて選べます。

「生産者の方に80〜100円をめやすに商品を豊富に入れてもらい、鮮度管理を徹底させています」と、赤間栄紀店長。「生産者の方に、美味しい農産品を作ろうと意欲的に取り組んでもらい、消費者の方がその美味しさのファンになるといった、交流の場にしていきたい」とも語ります。

旬のおススメ野菜





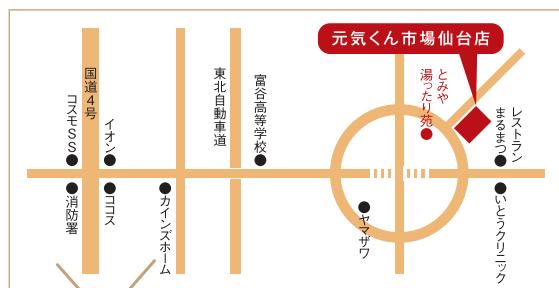
この看板が目印です



毎月1回、第3日曜、または第4日曜に、生産農家5〜6名による「店頭大市」を開催。農家の皆さんが直接、お客様の声に接して、「美味しいと言われれば嬉しい、もつと工夫して作ってみよう」と励んでいます。野菜を山盛りにしたかごを手にも、楽しそうなお客さまの笑顔が印象的なお店です。

16 元気くん市場仙台店

営業時間／10:30～18:30 定休日／年中無休(年始のみ休)
TEL／022-348-3130
〒981-3341 宮城県黒川郡富谷町成田3-15-10



近くのお楽しみ MEMO

元気くん市場のすぐ近くに、「天然温泉とみや湯ったり苑」があります。大浴場の他、露天風呂や洞窟風呂、足踏み湯などもあり、いろいろ楽しめます。買い物ついでに、温泉でゆったりリフレッシュできます。

これがイチオシ！
デリシャストマトの
製品あれこれ



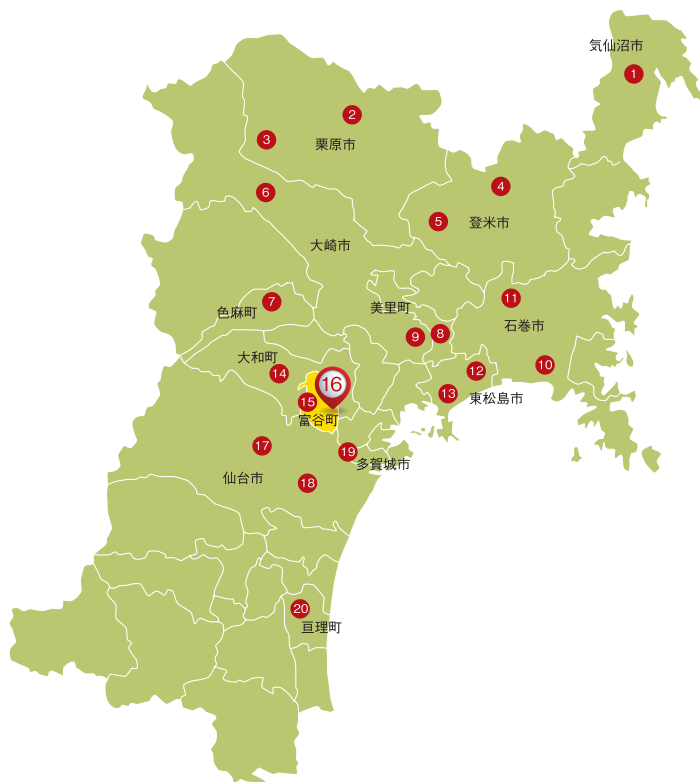
▲ 強い甘味と適度な酸味の
バランスがとれた高糖度の
果汁100%トマトジュース。

◀ 左からトマトソース、
フルーティソース、
トマトケチャップ、青トマトジャム

お近くのJAグループの直売所で
とれたての新鮮味をゲット！

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 メルカト四季彩館	大崎市岩出山上野目	TEL.0229-72-0005
7 JA加美よつば農産物直売所 愛菜ハウス	加美郡色麻町大字上新町	TEL.0229-29-9451
8 Aコープここた店 元気くん市場	遠田郡美里町字素山	TEL.0229-31-1077
9 Aコープかしまだい店 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 やざいっ娘	石巻市和刈	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 菜っちゃん市場	東松島市牛網	TEL.0225-87-3287
14 JAグリーンあざひな	黒川郡大和町落合舞野	TEL.022-347-1700
15 産直工房「あざひ菜」	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 おくまふれあいセンター	亶理郡亶理町逢隈	TEL.0223-34-9687



おいしさを笑顔に

KIRIN



リキュール(発泡性)①



奥州・仙台おもてなし集団 **伊達武将隊** 絶賛! おすすめ

がんばろう! 宮城
宮城県限定

★抽選で合計

200名様にプレゼント! **2013年8月18日(日)** 当日消印有効

★応募締切日

キリン澄みきり大ヒット御礼

キャンペーン

ミクイズに答えて!!
素敵な賞品を当てよう!

麦100%*のうまみと、雑味のない澄み切った後味が特長の、
新ジャンルのニュースタンドとして
大ヒットしている商品名は? ※麦芽・大麦・大麦スピリッツを使用。

「キリン 澄み〇〇」

〇〇に入る文字をお答えください。

A賞
100名様

お家でみんなで澄みきろうコース

●キリン澄みきり1ケース (350ml×24本)

B賞
100名様

麒麟の工場で澄みきろうコース

●仙台ビアポート食事券 (3,000円分)

※写真はイメージです。 ※ご応募は20歳以上の方に限らせていただきます。 ※賞品の内容が変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

●詳しくは店頭の応募はがきをご覧ください。



ストップ! 未成年者飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。

妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。のんだあとはリサイクル。



麒麟ビール株式会社

今年もクラフトビールの季節到来です
屋外ならではの雰囲気と開放感をお楽しみください

仙南シンケンファクトリー

ビアガーデンOPEN!!

7月20日(土)より 毎週金・土開催!!

営業時間 17:00~21:30 (ラストオーダー21:00)
●天候条件により、営業中止の場合があります。(雨天時、猛暑、強風など)

お問い合わせ
TEL 0224-61-1150
仙南シンケンファクトリー
阿武隈急行線角田駅下車西口徒歩3分

Since 1997

ビア・ガーデン営業日カレンダー

7月	20日 open	26日 open	27日 open
8月	2日 open	3日 open	9日 closed
	16日 open	17日 open	23日 open
	30日 open	31日 open	予約不要

料理は
ビアガーデン
専用メニュー!!

地ビール
(2種)
通常500円 **650円**
500円!!

気まぐれ
生バンド
不定期開催!!

飲み放題
(90分)
1,800円!!

大型モニター
設置・上映
100席収容!

夏季限定
醸造ビール
7月20日(土)より
5.5% 下面発酵 無透過
シンケンラガー登場

ランチタイムメニュー

シェフおすすめランチ
ビーフシチュー + スープ + サラダ + プチデザート



ライス or パン
ビーフシチュー
¥1,280

オリジナルオムライス + スープ + サラダ + プチデザート



蔵王山麓たまごヒューズナーのトリオ
オムライス
¥1,080

和牛和風カレー + スープ + サラダ + プチデザート



和風ダシで仕込みました
和牛和風カレー
¥900

あか亀のコンフィ + スープ + プチデザート



角田産あか鶏使用
ライス or パン
めぐみ野あか亀のコンフィ
¥1,180

ドリンクバー

ホット or コールド
ドリンクバー ¥200
※ホット・コールドのいずれか、おかわり自由

ホット + コールド
ドリンクバー ¥300
※ホット・コールドおかわり自由

月～金曜日 ※土日・祝日はお休み
サービスランチ ¥700
～月間メイン料理案内参照下さいませ～

リニューアルした お米ぎやらしい駅前店で 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」は美味しい宮城米におにぎり2個とお惣菜がついて「380円」とお買い得。にぎりたてのおにぎりは朝食代わりにもぜひどうぞ!

おにぎりの種類は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まして、品揃えが豊富となりました。

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、お昼はいつも美味しいおにぎり目当てのお客でいっぱいです。

また夜は県内の純米酒を揃え、リーズナブルな料金でお楽しみいただけます。

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しいへお越しくださいませ。



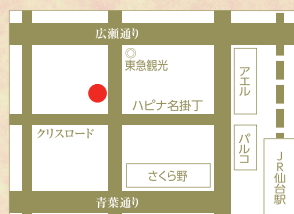
宮城米でほんと一息
おもてなし。



お米ぎやらしい 仙台駅前店

仙台市青葉区中央2-6-36
中央ビル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。

**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)

玲ちゃんの創作メニュー3品



◆ 玲ちゃんの「ふわふわりんご入り肉団子」

【材料】

A

合びき肉…………… 500g
にんじん…………… 1/2本
玉ねぎ…………… 1個
りんご…………… 1個
パン粉…………… 適宜
片栗粉…………… 適宜

B

酒…………… 100cc
Aコープ味つけ酢…………… 適宜
しょうゆ…………… 大さじ2
みりん…………… 50cc
本だし…………… 小さじ1
しょうが…………… 千切り 適宜
ねぎ…………… 適宜

【作り方】

1. にんじん、玉ねぎをみじん切り、りんごをすりおろし、Aの材料(片栗粉以外)を合わせる。
2. ひと口大の団子にして、片栗粉をつけ油であげる。
3. B(ねぎ以外)を鍋に合わせて加熱し、2を入れてからめる。盛りつけ時にしらねぎを飾る。



ここがポイント!
Aコープの
味つけ酢を使うと
酸っぱさが
柔らかに

◆ 玲ちゃんの「ヘルシー肉巻」

【材料】

A 分量は各適量

ばら肉薄切り・パプリカ・ピーマン・りんご・長芋

B

みりん50cc・酒100cc・めんつゆ100cc

【作り方】

野菜をスティック状に切り、肉で巻き、フライパンで焼く。フライパンでBを加熱しソースを作り、盛りつけ時にかける。

◆ 玲ちゃんの「漬物豆腐和え」

【材料】

豆腐1丁・たくあん10cm・きゅうり1本・
みょうが2本・白ごま 少々・塩 少々

【作り方】

たくあん、きゅうりをいちょう切り、みょうがは斜め切りにして、軽く塩もみ。水気を切った豆腐をつぶし、他の材料を入れて混ぜて完成。

玲ちゃんの「ヘルシー肉巻」



玲ちゃんの
「漬物豆腐和え」

「ウチはりんご農家だからね。りんごを使つた料理を考えて、こだわっているところをみせなきゃ」と、屈託なく笑う山川玲子さん。「食べてみさい!」と食卓に並んだのは、りんご入り肉団子などの創作メニュー三品。これが実に美味しい。りんごを入れた事で、ふんわりした食感に仕上がっている肉団子に、どんな箸が進みます。思わず「料理教室を開いて教えてほしい!」と言いそうになります。

玲子さんの二日は、朝一番に、りんごの摘果作業を手伝う方々を迎えてスタート。その後、おこわを作つて、ジュースなどのりんご加

工品やシソミソなどとともに、出荷している町内のふれあいセンターや鳥の海浜設市場へ配送。それからまた畑作業や加工品づくり、その合間にオカリナ教室へ。めまぐるしい忙しさなのに至つて健康。いつも笑顔がこぼれます。どうやら元氣のもと笑顔のようです。

玲子さんは、なかなかのアイデアマンで、愛らしい「りんごじゅーす」の商標や、音符がはねる「シソミソ」のロゴマークも、自分でデザインして商標登録を。「食べないと動けないし、どうせ食べるなら美味しいものにと、パパッと工夫して作つてしまふ」と玲子さん。周りの人々は皆、笑顔の絶えない玲ちゃんパワーに元氣づけられることでしょう。

スローフード発見 「わが家の味」

笑顔こぼれる、 元氣ママの味

玲ちゃんのニコニコ創作メニュー三品

亘理郡亘理町在住 山川 玲子さん



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以上に減らし、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
JA全農みやぎ様

TEL 022-264-8381 仙台市青葉区上杉
URL <http://www.ja-miyagi.or.jp/>

5名様

② KIRIN「澄みきり」(350ml×24缶・1箱)



5名様

麦100%ならではのうまみがしっかりと感じられながらも、後味に雑味がない、「力強く澄みきった、飲み飽きないうまさ」が特長です。

提供
麒麟ビールマーケティング株式会社様

TEL 022-222-4103 仙台市青葉区立町
URL <http://www.kirin.co.jp/>
※10頁に広告が掲載されています。
※20歳未満の方は応募いただけません。

③ 仙台牛モモ焼き肉用(500g)



3名様

宮城の最高級ブランド「仙台牛」モモ肉を焼き肉用にしました品です。どうぞ、ご堪能ください。

提供
株式会社マルイ様 TEL 022-259-6333
仙台市宮城野区扇町 URL <http://www.nikunomaru.co.jp/>

直営店
● 鮮と太助市内・西多賀店…仙台市太白区西多賀5丁目11-15
TEL&FAX: 022-243-5344
● 仙台三越店…仙台市青葉区一番町4丁目11-1
TEL&FAX: 022-268-8226
● アバイン内・鶴ヶ谷店…仙台市宮城野区鶴ヶ谷2丁目8-1
TEL&FAX: 022-251-5606

④ 地ビール & ウィナーセット



5名様

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
TEL 0224-61-1150

角田市角田字流
<http://www.ja-miyagisenan.jp/top/1417.html>
※11頁に広告が掲載されています。
※20歳未満の方は応募いただけません。

⑤ 鹿島産 デリシャストマトジュース(190g×30缶・1箱)



5名様

強い甘味と適度な酸味のバランスがとれた、高糖度の果汁100%トマトジュースです。塩分等の添加物は加えておりません。

提供
元気くん市場 仙台店様
TEL 022-348-3130

黒川郡富谷町成田
※お店の記事は、8〜9頁をご覧ください。

⑥ ランチペア食事券(お一人様950円相当)



5名様

※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

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/>

応募方法

はさみ込みの応募はがきに、下記を明記のうえでご応募ください。

- ご希望の賞品番号と賞品名
- アンケート
- 氏名(フリガナ)
- 郵便番号・住所
- 電話番号
- 性別
- 年齢
- 職業

〒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9月2日(月)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いただきます。それ以外の目的で使用することはありません。

読者の声

たくさんのご意見、ありがとうございました。

● JAの窓口でIGUNEを頂きました。今年の6月に入籍する事になり、今まで母にまかせていた家事に毎日奮闘しています。IGUNEに載っていた野菜のレシピは、野菜は切ってサラダか炒めて野菜炒めしか考えられない主婦1年生の私には、とてもありがたかったです。お弁当に入れられるレシピをいっぱい載せていただけたと助かります。

宮城県名取市 N・Mさん(20代・主婦)

● これからも自分の知らない食べ物を紹介してください。TPPに対する広告を見て、いいことばかりではないという事が分かりました。

宮城県宮城郡松島町 E・Kさん(40代・会社員)

● 「ぱっけ」の作り方は自分流に作っていましたが、レシピ通りに作り「これはおいしい」と喜ばれました。食卓が楽しくにぎわいました。

宮城県東松島市 K・Kさん(60代・女性)

● とても読みやすい冊子です。紙の手触りもしっとりしてて、柔らかい語り口と文にも、ほっとします。内容もそれだし、食と農って健康に直結するので大事ね。

宮城県塩竈市 Y・Tさん(60代・主婦)

● 一番身近でありながら、あまり知られていない農業を詳しく取り上げているので、いつも楽しみに読んでます。

宮城県黒川郡大和町 C・Sさん(40代・女性)

食と農の情報誌

IGUNE イグネ <http://igune.jp>

2013年7月 vol.12夏号

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7-20
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10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。

IGUNEの設置場所・バックナンバーについては
ホームページ(<http://igune.jp>)をご覧ください。

この冊子は、米ぬか油を使用した
環境配慮型「ライスインク」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!!**

食べものが外国からの輸入頼みになったら…

遺伝子組み換え大豆で作った豆腐でも、表示はなし？



豆腐や納豆、コーンスナックなどのパッケージでよく目にする、「遺伝子組み換えでない」という表示。現在、日本では33品目について、遺伝子組み換え農産物かどうか表示することが義務になっています。

この表示のおかげでわたしたちは遺伝子組み換え農産物を使っているのどうかを知り、選択することができます。

ところがアメリカは、すでに日本の「遺伝子組み換え農産物の表示義務」を貿易障壁だと指摘しており、TPPでも同じような要求がされる可能性があります。

今のところ、遺伝子組み換え農産物については、人体への影響が十分には確認されていません。もしも表示義務がなくなってしまうたら、わたしたちは、「安全・安心」を選ぶ権利さえ失うことになりかねないのです。

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病療費が高騰したり、地方の病院がなくなります。



雇用

全産業で約190万人が雇用を失う試算（2013年5月「TPP参加交渉からの即時撤回を求める大学教員の会」の試算）



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

