

# IGUNE

イグネ

地産  
地消  
マガジン

vol.13  
2013 秋

食と農の情報誌

特集 瀬峰農場

## ともに力を合わせて、 瀬峰農場の米づくり

「旨いもの」づくりにズームイン

### 田んぼから おいしいごはんづくり

クローズアップ

秋に食べよう!ふるさと自慢の味。  
パプリカ/気仙沼茶豆/春菊/なす

産直マーケットのご案内

楽しむ知恵や  
情報を一緒に発信  
ヤマザキショップ産直工房「あさひ菜」

スローフード発見

わが家の味  
楽しくワイワイ  
食のコミュニケーション

読者プレゼント

0円  
無料



つくる、食べる。  
その喜びを、誇りに。

# 美味伝承 宮城の誇り 宮城米

先人たちの努力と情熱を誇りに、  
江戸から続く、米どころの名にかけて。

私たちが住む宮城県は、日本有数の穀倉地帯であり、  
ひとめぼれ、ササニシキの生誕の地でもあります。  
江戸時代、二代目仙台藩主・伊達忠宗公の頃には、  
江戸市中に出回る米の三分の一を宮城米が占め、  
「本場の米＝本石米」と呼ばれていました。

歴史があり、おいしいと評されてきた宮城米、  
それを支えてきたのが、宮城の米づくりの先人たちの、  
米の一粒一粒への愛情と情熱です。

私たちは、先人たちの米づくりへの努力と情熱に誇りを持ち、  
これからもおいしい米づくりに取り組んでまいります。



## 「みやぎの環境保全米」

JAグループ宮城では、宮城の自然豊かな環境を守るために、農業や化学肥料の使用量を半分以下に抑えた米づくりに取り組んでいます。25年産では、県水稻作付面積全体の4割まで拡大しています。



**JA栗っこ 米山 嘉彦**  
JA栗っこ管内では、安全・安心をもとに環境保全米の取り組みに自信を持って生産しています。この機会に栗っこのお米をご賞味ください。



**JA古川 鈴木 久義・美恵子 夫妻**  
「ササニシキのおいしいさ、忘れていませんか?」。丹精込めて育てたササニシキ、ぜひ味わってください。



**JAあさひな 残間 洋一**  
今年も美味しいお米ができました。皆さまで、ぜひ味わって食べてください。



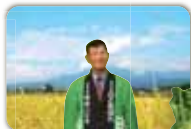
**JAみやぎ仙南 村上 輝明**  
環境にやさしいをモットーに、丹精込めて「こだわり米」がなっています。今年のお米も申し分なし!! 自慢の美味しい「環境保全米」です。



**JAいわてやま 石田 邦恒**  
豊かな日本のふるさと。これからも日本の米づくりを頑固に守っていきます。



**JA加美よつば 田原 雅仁**  
今年就農し、無農薬天日乾燥米を作っています。僕のお米を、ぜひ食べてみてください!!



**JA仙台 高橋 利徳**  
伝統を受け継ぎ、自然と調和した「米づくり」をモットーに、丹精込めた新米でおもてないたします。



**JA南三陸 小野寺 隆一**  
今年復旧した水田ですが、生育も順調でした。この場所でも再び収穫できることに感謝し、皆さまのもとへお届けします。



**JAみどりの 鈴木 史人**  
私は消費者の皆さまに、安心して安全な米を食べていただくため、環境にやさしい米づくりに努めています。



**JA名取沼 大友 健輔**  
17haで環境保全米を栽培しています。愛情込めて一生懸命作りましたので、ぜひ一度食べてみてください。



**JAみやぎ亙理 (右から) 小野 隆彦、小野 一男、清野 儀三**  
農業を通して地域の活性化と環境を守るため、より安全で美味しいお米の生産に取り組んでいます。皆さまのご支援をお願いします。



**JAみやぎ登米 鈴木 幸一郎**  
ふっくらもちもちのおらほの新米、今年も美味しくできました。茶碗さてんご盛りにして食べてください!!



**JAいしのまき 浅野 勝則**  
今年の新米、自信を持ってお届けします! 新米の香りも楽しみながら、皆さまでご賞味ください。



**JA岩沼市 長田 高明**  
皆さまが笑顔になれるお米を作っています。今年も皆さまの食卓に、たくさんの笑顔をお届けします。

宮城の新米2013 宮城の新米キャンペーン実施中! 宮城の“誇り”を、合計700名様にプレゼント!! 詳しくは下記ホームページをご覧ください。

宮城米について詳しくは  
<http://m-hozenmai.jp/>

あしたの元気! 宮城米

検索

JA全農みやぎ 米穀部 〒980-0011  
仙台市青葉区上杉1丁目2-16 TEL 022-264-8381



# ともに力を合わせて、 瀬峰農場の米づくり

【宮城県栗原市】

大地が黄金色に輝き、新米の季節を迎えました。

この時期に注目したいのは、特別栽培米「エコ・せみね米」。

このところ、東京のお米屋さんに人気を高めているのです。

瀬峰地区の農家の皆さんが協力しあって、瀬峰農場を立ち上げて、

循環型農業に取り組み、その成果が「エコ・せみね米」の

味わいの良さと減農薬栽培の安全性に結実させています。



## 「結い」を復活し、 循環型農業を推進

瀬峰では、稲作や野菜の栽培、そして牛の肥育が盛んです。栽培農家と肥育農家が手を取りあい、循環型農業へ乗り出したのは、平成10年のことです。「平成11年に家畜の排泄物を管理・再利用する法律が施行されることになったのが、きっかけです。この解決策を求めて、瀬峰地区の農家同士が話し合っ、たどり着いたのが循環型農業でした」と語るのは、J・A 栗つこ営農部南部営農センター長の星邦夫さん。肥育農家のコストをかけない排泄物処理、栽培農家のよりよい土づくりという願いは、排泄物も

ムダなくリサイクルしていく循環型農業を  
実践することによって実現されると、皆が  
納得しました。互いに牛ふん、稲わらを提供  
しあい、これらを混ぜ合わせて作った堆肥を  
稲や野菜の栽培に使用する一方、稲わらは  
家畜の飼料に使い切ることにしたのです。

話し合いを重ねるうちに、地区をあげて循  
環型農業に取り組み、瀬峰地区を一つの農  
場とする「瀬峰農場」の構想が浮上してき  
ました。「皆で協力しあう昔ながらの『結い』  
が復活し、地域全体が結束して農業のさら  
なる発展に力を合わせていこうとなったの  
です」と、星センター長。こうして、瀬峰農場  
は平成15年3月、「栗原市瀬峰地区循環型  
農業推進会議」として発足。今では参加農  
家が、水稲362戸、野菜65戸、畜産121  
戸。循環型農業への取り組みは、600ヘク  
タールある瀬峰地区の作付面積のうち42  
0ヘクタールを超えて  
います。

事業を支える要  
は、何といっても堆肥  
センター。地区内に3  
つ建設し稼働させて  
います。早速、星セン



循環型農業でトンボが田圃に帰ってきた

ター長の案内で堆肥センターへ。木組みの屋  
根がそびえるセンター内に、秋風が通り抜  
けます。驚いたのは、不快な臭いがないこと。  
これは、堆肥を何度も切り返して混ぜ、熟  
成度に応じて段階的に場所をかえて、乾燥  
させながら完熟させていくからです。

## 自由参加、自主活動を 活動の基本に

陽ざしにきらめく黄金色の田んぼから、  
ダツ、ダツ、と軽快なコンバインの音が  
響きます。操縦するのは、瀬峰農場のメン  
バーでありJA栗っこ稲作生産者協議会  
会長の米山嘉彦さん。お母様のみほ子さん  
とともに稲刈りに精を出していました。

「瀬峰農場の立ち上げの頃から、活動に  
参加してきました。活動もいよいよ軌道に  
乗り、土づくりから取り組んできた『エコセ  
みね米』の評価が高まってきたのは、何より  
です。完熟した堆肥は農産物の品質を高め  
てくれますからね」と、米山さんは日焼けし  
た笑顔で語ります。

瀬峰農場の活動が既に十年を越えて続

いてきたのは、「活動に自由に参加できて、  
義務づけられていない点が大きいです。それ  
ぞれ自主的に活動し、一致団結して取り組  
むべきことを協力しあう。そういう信頼関  
係が支えてきたからです」と米山さん。



牛ふんと稲わらを混ぜて、何度も上下を返し転地して熟成。  
良質の堆肥が土の力を活性化。

活動は、力を合わせて循環型農業を推  
進することを基本に、地域ブランド米や野  
菜の栽培・販売に取り組んでいます。また、  
平成17年に「コマーク」を商標登録して、市  
場へのPR活動にも尽力。それとともに、  
座談会、研修会や情報交換会を活発に  
行っています。

「農政の動向や農業の課題など、いろん  
な情報をキャッチし、タイムリーに推進会議  
を開催しています。自分たちがどう取り組  
んで行くか話しあったりするので、一人で悩  
むことなく明日の道が見えてきますね」と  
話します。



活動をアピールするため、平成20年から、県観光PRキャラ  
クター「むすび丸」の田んぼアートも創作。  
(瀬峰・泉谷：7月撮影)

乾燥・完熟させて、検査に  
合格した堆肥のみを出荷。



地域内に堆肥センターを3棟建設。



## なぜおいしいの？ 「エコ・せみね米」

### ココがちがう その1 堆肥づくり

地域内の畜産農家と稲作農家が連携。稲わらを牛が餌として食べ、牛ふんを稲わらと混ぜ合わせ、何度も繰り返し(混ぜ合わせる)を行い優良な完熟堆肥を作ります。

この、完熟堆肥は宮城県・栗原市・JA栗っこの三者がスコア法に基づき審査を行い、合格した堆肥に限り「エコ・せみね米」に使用することができます。

### ココがちがう その2 土づくり

完熟堆肥を田んぼにまいて、土づくりに取り組んでいます。堆肥の質がいいことから、豊かな土壌ができます。この土が、作物の生命力を発揮させ、病気にかかりにくく、作物本来のうまみを出します。

### ココがちがう その3 米づくり

宮城県の「みやぎの環境にやさしい農産物認証・表示制度」における農業・化学肥料を通常の1/2以下で栽培する「農業・化学肥料節減栽培」を行っています。宮城県の認証を受けた安全・安心なお米です。

### ココがちがう その4 味わい

「エコ・せみね米」ロゴマークを貼ったお米は、安心・安全・美味しい!を保証します。

一等米はもちろん、食味分析器によって「極良食味」米を厳選し、「エコ・せみね米」として、限定販売しております。ちなみに、宮城の最高ブランド米「プレミアムみやぎ吟撰米」の作付産地に指定されています。



1.循環型農業を推進する瀬峰地区の田圃 2.米山嘉彦さんとお母様のみほ子さん  
3.環境保全米づくりを認定する旗 4.台風一過後、風雨で倒れた稲は手で刈ってコンバインへ。  
5.ぶっくり充実して実った米は、まさに粒揃い。

## 全国規模の

## 評価を高めた、

## 「エコ・せみね米」

米山さんは、父親が倒れたことをきっかけに脱サラして農業を継ぎました。今から18年ぐらいい前のことです。「当初は経験不足で迷うことも多かったですね。この活動に参加してからは技術的なことや経営についても学ぶことが多く、とても助けられました。共通の悩みは皆で解決するよう尽力できるので、気が楽です」と米山さんは、後継者問題にも農場活動はいい働きかけになるだろうと語ります。

「瀬峰農場」活動は、平成23年2月には「第40回日本農業賞・集団組織の部大賞」受賞という栄誉に輝きました。マスコミにも取り上げられたことから沖繩をはじめ全国から視

察団が訪れ、その対応に追われる日々です。

「エコ・せみね米」の品種は現在、ササニシキ、ひとめぼれ、つや姫です。ところが、米山さんの田んぼの一角に、珍しい品種「たきたて」を知らせる旗が立っていました。これは、東京のお米屋さんからの注文で栽培しているそうです。特別に注文される程、瀬峰農場への評価が高まっていると言えます。

「米価格の低下やTPP問題など、これからの農業経営の課題は楽観視できません。でも、皆で知恵を出しあって協力していけば、乗り越えていけると確信しています」。

こう語る米山さんに、気になる新米の出来具合を最後にたずねました。「今年は田植えの頃は低温に、梅雨期には水不足など、悪条件もありました。しかし、何とか後半の天気の良さがいい米に仕上げられましたよ」と、太鼓判を押してくださいました。皆さん、ぜひエコな新米の味をお楽しみに！

「旨いもの」づくりに  
Zoom in



写真はイメージです

# 田んぼから おいしいごはんづくり

## JA加美よつばラドファ（愛称：JAラドファ）

レンジでチン!すればホカホカ。  
包装食品のごはんは重宝します。  
ですが、パック開封時の薬くさい臭いなどで、  
敬遠される方もおられるでしょう。  
ラドファのごはんなら、無添加で大丈夫。  
炊きたての香りや風味の良さが、  
プロの料理人にも高い評価を集めています。  
なぜおいしさが続くのか、  
その秘訣をラドファのごはん工場を探ってみました。



株式会社JA加美よつばラドファ  
宮城県加美郡加美町四日市場字中荒井245-2  
TEL:0229-63-5911 FAX:0229-63-5913

1.代表取締役社長・三浦昭悦さん 2.米と水を入れて洗米 3.隣接するJA加美よつばの乾燥・貯蔵施設  
4.炊く前に米を水に充分浸して、ふっくらと。5.火力を調整しながら、釜を移動させて炊く。6.ササニシキ、ひとめぼれ、麦ごはん、発芽玄米ごはんなどの商品群。



1



2



3

## 「ごはん炊き」の格言を今に

「はじめチヨロチヨロ、中パツパ、赤子泣いてもフタとるな」——この言葉をご存じでしょうか。そうです、これは昔から言い伝えられてきた、おいしいごはんを炊くコツです。(株)JA加美よつばラドファ代表取締役社長・三浦昭悦さんは、こう語ります。

「ウチのごはんは、実はこの格言を守っていることが基本です。これに従って、ガスの直火炊きによる製造ラインを組み立て、独自にプラントを設計しました」。

この基本を守りながら、日々の気候や米の乾燥状況に合わせて、水加減、洗った米の浸し時間を調整。最も神経を使うのは火加減ということで、担当はベテラン社員にまかせているそうです。火力を微妙に調節して点火すれば、釜が自動的にラインを移動し「はじめチヨロチヨロ、中パツパ…」と段階を経て、炊かれています。

「大事な工程はもう一つ、炊き上がりを蒸らした後のシャリ切りです。これで、余分な水蒸気を飛ばすと、ムラなく粒が立ったごはんになります」と、三浦社長はこの炊きた

てをフレッシュパックしていると語ります。

ラドファのごはんパックは、炊きたての風味を守るため、保存料や脱酸素剤を使わずに無色無臭の窒素ガスを充てん。無添加のごはんながら、このまま常温で6ヶ月は炊きたての味が保たれます。



4

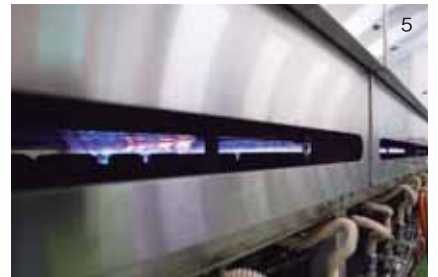
## 農業の発展に貢献するプロジェクト

包装ごはんづくりへの取り組みは、約20年前にさかのぼります。減反やお米の自由流通化などの課題を見つめたJA加美よつばは、将来へ希望をつなごうと地域の農業を発展させていく青写真を描くことになりました。その構想の一つが、ごはんを製造するプロジェクトでした。当時、職員であった

三浦社長は、そのメンバーの一人でした。

「包装米飯とはいえ美味しければダメだと思い、製造技術はもとより製造ラインの開発にも果敢に挑戦しました。機械メーカーさんが提案するラインだけでは、思うような味にはならなかったからです」。

食品工場のあり方を研究する中、アメリカでは当時、食品製造と医薬品製造を同じ管理局で管轄していることに注目しました。「日本も将来的には、食品にも医薬品と同レベルの衛生管理や安全性が求められると考えました。それで、医薬品製造ラインのいいところ取りを試みました」と、三浦社長は設備が時代とともに陳腐化しないよう努めたと顧みます。



5

## クリーンで安全 おいしい無添加ごはん

工場には、整然とさまざまな機械設備が並びます。隣接するJA加美よつばの米乾燥・貯蔵施設から、パールライス宮城で精米され専用容器で粒揃いの厳選されたササニシキ、ひとめぼれが届け、ラインに組み込まれます。次の工程にはエアでパイプ移送。雑菌の混入や品種が混在するのを防ぎます。洗米、浸水、炊飯などの工程を経て、炊き上がったごはんはクリーンルームへ。ルーム内で自動的に釜のフタを開けて、別容器に移され、商品パッケージに小分けされて完成となります。ライン内のエア輸送とクリーンルーム内の小分け包装など、医薬品製造からヒントを得た安全性への配慮が活かされています。

果敢なチャレンジでもある三浦社長は、新商品開発にも力を入れて、業界初の「麦ごはん」や「五穀ごはん」などを発売。現在、ヒット作の「発芽玄米ごはん」は、栄養価はもちろん玄米なのに柔らかく食べやすいと根強いファン層を広げています。

「ウチは、『田んぼからおいしいごはんづくり』を実践しています。管内で手塩にかけて育てたお米ですから、これからも自信と誇りを持って市場に出せるごはんづくりを追求していきます」。

この熱意が料理人たちの舌も納得させている、ラドファのごはんパック。年間400万食が食卓に届けられています。



6

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



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

天高く、コスモスが風に揺れる秋。  
秋は、美味しいものが  
どっさり収穫できる季節です。  
宮城県内のあちこちで育つ  
栄養満点の野菜を、今日もぜひ食卓へ。

# 秋に食べよう! ふるさとと自慢の味。



## パプリカと牛肉のピリ辛丼 調理時間 15分 エネルギー 625kcal

パプリカは最初炒めてから牛肉とあわせると、彩りがきれいで、炒め過ぎにもなりません。牛肉にはコチュジャン味のピリ辛タレをからめておきます。

### <材料 4人分>

- 牛肉(切り落とし)…… 300g
- パプリカ(赤、黄)…… 各1個
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- アスパラ…………… 2本
- (A)
- しょうゆ…………… 大さじ3
- コチュジャン…………… 大さじ2
- 酒…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- すりごま(白)…………… 大さじ1
- おろしにんにく…………… 小さじ1
- ごま油…………… 大さじ1
- 塩・こしょう…………… 各少々
- 炒め用のごま油…………… 大さじ1/2
- 糸唐辛子…………… 適宜
- ご飯…………… 180g 4杯分

### <作り方>

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り(A)のタレを加えてもみ込んでおく。パプリカは縦半分になり、ヘタと種を除いて5mm幅に切る。玉ねぎは7~8mm幅のくし形に切る。アスパラは軸の硬い所を切り取り、熱湯でゆがいてから、斜め薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、中火で玉ねぎを炒める。パプリカも加えて炒め合わせ、軽く塩、こしょうをふり、いったん皿に取り出しておく。
- ③②のフライパンに牛肉を加えて炒める。八分ほど火が通ったら、炒めた野菜とアスパラを戻し、手早く炒め合わせる。丼にご飯をよそい具材を盛り、糸唐辛子を飾る。

食卓を彩る赤や黄の、甘い味。

## パプリカ……………JA古川産

目にも鮮やかな赤や黄色の大型果実、パプリカ。唐辛子の一種なのに辛くはありません。果肉は肉厚でとても甘く、シチューなどの加熱調理のほか、生でも食べられます。元気な色合いが料理を引き立てます。

◎栄養価／ビタミンC、その吸収を助けるビタミンP、カロテン、ビタミンE、酸化作用があるカプサンチンが豊富。

◎選び方／色が均一で濃く、艶があるもの。また、軸の切り口がまだ新しいものを。



調理時間とカロリーはおおよその目安です

風味豊かな、濃厚な味わい。

## 気仙沼茶豆…JA南三陸産

豆の薄皮が茶色であることから、茶豆と呼ばれます。南三陸沿岸部の風土に合わせて品種を選び、育てた「気仙沼茶豆」は、風味も豊かで、甘みのある濃厚な味わいが格別です。

◎栄養価／コレステロール値を下げるサポニン、女性ホルモンのように働くイソフラボン、美肌効果のレシチンが豊富。

◎選び方／実がパンパンに膨らんでいて、表面に白い産毛が生えそろうているものが新鮮です。



## 枝豆コロッケ

調理時間 30分 エネルギー 270kcal

枝豆は薄皮を取り除き、細かいみじん切りにすると食べやすく、コロッケの緑色が鮮やかです。水分が残ると水っぽくなり成形した時に崩れやすいので、しっかり水分を飛ばしましょう。

<材料 4人分>

枝豆(殻と薄皮を剥いた状態で)……………100g  
じゃがいも……………大2個(350g~400g)  
玉ねぎ……………1/2個  
塩……………小さじ1/4  
こしょう……………少々  
砂糖……………小さじ1/2  
卵液……………卵1個に小麦粉大さじ2を加えたもの  
パン粉……………適量  
揚げ油……………適量  
(つけ合わせ)  
千切りキャベツ・にんじん……………適宜  
ミニトマト……………8個  
ソース(ケチャップ大さじ1とマスタード大1を合わせたもの)



<作り方>

- ①枝豆は熱湯で湯がき、さやから出し、薄皮もむいてみじん切りにする。じゃがいもは皮をむいて6~8等分に切り、鍋にひたる程度の水を入れて、茹でる。玉ねぎはみじん切りにしてから、サラダ油小さじ1(分量外)で炒める。
- ②茹であがったじゃがいもの水気を切り、ゆすりながらじゃがいもの水分を飛ばす。じゃがいもを潰し、玉ねぎ、枝豆を入れて、塩・こしょう・砂糖で調味し12等分に丸める。
- ③②を卵液にくぐらせ、しっかりとパン粉をつける。180度の油で両面がキツネ色になるまで揚げ、しっかりと油を切る。器に盛り、千切りの野菜、ミニトマトを添える。好みにソースをかけていただく。

いい香りの、爽やか風味。

## 春菊……………JAみやぎ亘理産

春に花を咲かせ、葉の形が菊に似ていることから、春菊と呼ばれています。これからの季節は、鍋料理に大活躍します。サツとゆがいた和え物や、柔らかい葉は生で食べられるのでサラダに最適です。

◎栄養価／ビタミンCやカロテンが美肌、高血圧防止に働きます。香りは自律神経を安定させます。

◎選び方／色が濃く、ツヤがありみずみずしく、香りが強いもの。葉がかたいものは避けます。



## 春菊とかぶのサラダ

調理時間 15分 エネルギー 198kcal

春菊に油揚げとちりめんじゃこを加え、コクと旨味をプラスしました。春菊は冷水に放し、パリッとさせてから水気を切り、食べる直前に和えてください。

<材料 4人分>

春菊……………100g  
かぶ……………2個  
ちりめんじゃこ……………30g  
油揚げ……………小2枚  
(ドレッシング)  
オリーブ油……………大さじ4  
レモン汁……………大さじ2  
塩……………小さじ1/2  
こしょう……………少々



<作り方>

- ①春菊は、葉の部分だけ取り、冷水に入れてパリッとさせる。軸はさつと熱湯にくぐしてから、3cmに切って冷ましておく。かぶは、皮をむいてスライスし、塩でもんでから、水気をしぼっておく。ちりめんじゃこはごま油小さじ1(分量外)で炒めておく。
- ②油揚げは、フライパンで焼いて軽く焦げ目をつけ、千切りに切る。ドレッシングの材料は混ぜておく。
- ③ボウルにかぶ、春菊、油揚げを加えて混ぜ、ドレッシングを加えてさらに混ぜる。器に盛り、ちりめんじゃこをトッピングする。

おいしく食べて、風邪予防。

## なす……………JAいわでやま産

なすは淡泊な味でクセがなく、油との相性がよい野菜。味もしみこみやすく、炒めて、焼いて、煮てもよし、の万能選手です。秋なすは身が充実していて、特においしく、さまざまな料理に重宝します。

◎栄養価／皮の紫色はナスニンという色素ですが、抗がん作用や老化防止に効果的なポリフェノールも豊富です。

◎選び方／ヘタで鮮度を見分けます。色は黒く、筋が見え、トゲが痛いものが新鮮です。



## なすと豚肉の柳川風

調理時間 20分 エネルギー 251kcal

なすは切ってから、たっぷりの水でアク抜きして下さい。溶き卵を加えてからは、火の通し過ぎに注意しましょう。

<材料 4人分>

豚小間肉……………300g  
ごぼう……………80g  
なす……………4個  
卵……………3個  
(調味料)  
しょうゆ……………大さじ2  
みりん……………大さじ3  
かつおのだし水……………300cc  
みつば……………少々  
粉さんしょう……………少々



<作り方>

- ①ごぼうは洗って、さがぎにしてからサツと水にくぐし、水気を切る。なすは所々皮をむき、長さを半分にとってから、さらに2等分し縦5mm厚さにスライスし、たっぷりの水に放してアク抜きする。
- ②鍋に調味料とごぼうを加えて煮立てる。中火で4~5分煮てから、水気を切ったなすと豚肉を加えてさらに3~4分煮る。アクがでたら取る。
- ③②の鍋にサツと溶いた卵を回し入れ、半熟状になったら火を止め、蓋をして蒸らす。器に盛ってから、刻んだみつばをのせ、好みに粉さんしょうをふる。

# みちのく 銘品 仙台牛

美味しさ体感!  
広がるファンの輪

## 消費者交流会の開催

全国一の美味しさと評価も高い「仙台牛」。  
その魅力を理解するとともに、仙台牛を食べて残暑をのりきろう!  
をねらいに9月7日(土)、「仙台牛」消費者交流会(主催・仙台牛銘柄推進協議会)が開催されました。



### フレンドリーに牛たちがお出迎え



「仙台牛」消費者交流会は800人以上の参加応募者数を記録し、抽選で12組のファミリー・約50人が招待されました。まずはバスに乗って、JAファーム川崎肥育センターへ。緑の中の牛舎は広々として、時間の流れもゆったり。「清潔第一」がモットーの牛舎だけに、一行は白衣や靴カバーを身につけて中へ。すると、ツヤツヤした黒毛とクリッとした瞳の牛たちが寄ってきます。

肥育センターは、畜産データを分析しながら、よりよい品種の改良や肥育技術の確立に取り組み、肥育農家をサポートしています。一行は牛舎を見学しながら、「仙台牛」の特徴や、歴史、肥育方法、安全性などについて説明を受けました。とりわけ、仙台牛は肉質等級が最高の5であり、全国でも最高級ランクという話にどよめぎが起きました。

### 「もっと食卓へ」の決意も新たに



見学後、バスでエコキャンプみちのくへ。用意された仙台牛、宮城県産の玉ねぎ、キャベツなどの野菜を、ファミリー単位でバーベキューコンロで焼きました。ワイワイ皆で味わい、そちこちで「ウワッ、やっぱり美味しい!」の感動の声がわき上がりました。

また、仙台牛にまつわるクイズ大会や抽選会も行われ、仙台牛などの賞品を手に、喜び満面の笑顔が広がりました。

「美味しさだけでなく清潔な環境で育つ安全面もわかり、良かった」という感想とともに、「食卓に仙台牛を取り入れ、宮城のブランドを応援したい」の意見も聞かれました。



11/2(土)

JAビルに集まれ!  
もれなく“おみやげ”付きです。  
ひとめぼれ・ササニシキ・つや姫の新米です。  
おかずは今が旬の県内産農畜産物・海産物。



「みやぎの環境保全米」の美味しい新米を食べよう!

## 女子会ぐるめランチplan

- いつ 平成25年11月2日(土) 11:30~14:00
- どこで みやぎ純米酒倶楽部「さなぶり」 JAビル宮城B1
- ご負担金 お一人様1,000円(ビュッフェスタイル)
- 締切 先着100名様(定員になり次第締切となります)
- お申し込み お申し込みはTELかFAXでお願いします。  
TEL.022-264-8710 FAX.022-264-8711  
みやぎ純米酒倶楽部「さなぶり」まで



JAグループ宮城

※写真はイメージです。

# 元気のもとを買いにいきましょう!

ヤマザキショップ産直工房「あさひ菜」

産直マーケット  
のご案内

## 楽しむ知恵や 情報を一緒に発信

富ヶ丘の大型団地に位置する、「あさひ菜」。団地内の方々はもとより遠方からのお客さまも足を運んでいます。「とにかく、今しか味わえない旬の商品が多いので、こまめに来店頂きたいですね」と、副店長の富成孝さん。カボチャや玉ねぎ、冬瓜、あおぼた豆



に、リンゴやぶどうなどの秋の果物も揃ってきました。

### 訪れた日

は、牛肉の特売日。仙台黒毛和牛の上等な霜降り肉がお求めやすく

なり、うれしい限り。また、開きホッケなど三陸の海の幸も、毎日の献立づくりを助けてくれます。

よく売れているのは、ブルーベリーなど5種の「あさひなアイスクリーム」と毎週金曜日入荷の豆腐。一方、今秋発売の本格そば焼酎「ななつ盛」は、JAあさひなの自信作とあって今、話題を集めています。

店名の産直工房には、「農産品にひと手間かけて手作りする魅力を広めたい」との思いが込められ、「漬物工房、庭工房のコーナーを設けて、講習会やお店でのアドバイスなどにも力を入れています。講習会の日時などは、JAあさひなの会報誌などでチェックしてみてください。

「新米の季節ですが、ぜひ私どもの特別栽培米を味わってほしいです。独自に開発した有機堆肥で育てていますから、美味しさが違います」と、富成さん。1キロ単位でその場で精米して購入できるのも魅力です。

## 旬のオススメ野菜



### カボチャ

10種類以上も揃い、お好きな味を見つけられます。スープ、サラダなど洋食向きの「バターナッツカボチャ」、甘みが強い「甘龍かぼちゃ」に注目。

## これがイチオシ!



9/7  
新発売!

### 本格そば焼酎「ななつ盛」

管内で栽培されたそばを使った、オリジナル商品。芳醇な味わいの中にそば風味が香り、評判です。

## 近くのお楽しみ MEMO

「あさひ菜」から国道4号線に降りて、北へ向かってすぐの場所に、スーパー銭湯「ゆっぼとみや大清水」があります。血行が良くなる人工炭酸風呂、ミク口の泡のシルクインバスなどで、お肌もツツヤ、体の芯まで暖まります。秋の心身リフレッシュにぜひ!



## ヤマザキショップ 産直工房「あさひ菜」

営業時間/7:00~21:00  
定休日/年中無休(年始のみ休)  
TEL/022-348-1135  
〒981-3352  
宮城県黒川郡富谷町富ヶ丘3丁目3-1



おいしさを笑顔に

**KIRIN**

麦100%を、  
爽やか搾り。

一  
番  
搾  
り

仙台発、工場品質。

※一部他工場製品も流通する場合があります。

麒麟ビール仙台工場は、仙台市宮城野区にあります。  
工場で飲むあのできたてのうまさをお届けできるよう、  
新鮮で高品質な商品づくりを心がけています。  
麒麟の工場品質をお楽しみ下さい。 **ビールって、おもしろい。**



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。  
麒麟ビール株式会社



12月27日(金)まで **要予約**



# 忘年会プラン

- 4名様から、3日前までにお申し込み下さい
- 「飲み放題プラン」(地ビール4種・ジュース6種)は1,800円でご利用いただけます

※お子様同席の場合も料金は同額扱いです。(小学生以上)

1名様(税込) **2,500円プラン** [8品]

- ・鮮魚のカルパッチョ
- ・ほくし蒸し鶏とハリハリ春雨サラダ
- ・フランクフルトの盛り合わせ
- ・甘エビの唐揚げ
- ・ブリの香草パン粉焼き
- ・ホエー豚と野菜蒸しガーリック風味
- ・本日のピザ
- ・本日のデザート

1名様(税込) **3,000円プラン** [9品]

- ・刺身の盛り合わせ
- ・前菜3種
- ・サーモンとコーンのポテトサラダ
- ・甘エビの唐揚げ
- ・キャベツの酢漬けとハムのサンド
- ・今が旬カキフライ
- ・シンケンオリジナルタルタルソース
- ・若鶏のポアレ
- ・スパイシーソース
- ・本日のパスタ
- ・本日のデザート



年末年始のご案内

12月28日より1月3日まで通常営業はお休みとさせていただきます。  
1月4日(土)より営業とさせていただきます。

クラフトビールの余韻を意識した  
**新世界ワインフェア**開催

Sennan Schinken Factory  
Since 1997

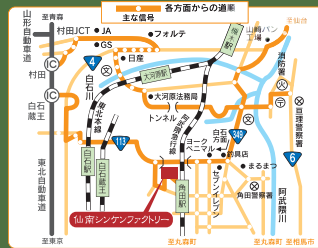
レストラン営業時間  
ランチタイム / 11:00~15:00 (ラストオーダー14:30)  
ナイトタイム / 17:00~21:00 (ラストオーダー20:30)  
完全予約制・3日前・4名様より

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  
SENNAN SCHINKEN FACTORY 197-4, Nagata, Kakuda-aza, Kakuda-shi, Miyagi-Ken981-1505  
新着情報とレストラン事業をご覧ください! <http://www.ja-sv.co.jp/work/restaurant.html>

### 交通のご案内

阿武隈急行をご利用ください

- ◆阿武隈急行線角田駅下車徒歩3分
- ◆仙台からR4とR349を経て自動車で60分
- ◆東北自動車道白石インターからR4を白石方面へ白石からR113を角田方面へ自動車30分
- ◆仙台駅から大河原町を経て自動車30分



## 第6回 まるもりヤーコンまつり

### ◆1日限りの「ヤーコンレストラン」

**限定100食**  
2種類のヤーコンカレー、ヤーコン入りサラダ、ヤーコンゼリー、ヤーコン茶・ヤーコン漬物などヤーコンづくしのメニューです。  
ヤーコンドレッシングをかけて召しあがれ!  
大人お一人様800円(小学生以下は半額)。チケットは当日販売。

ヤーコン、ヤーコン加工品の即売会もあります。

とき  
**11月17日(日)**  
AM10:30~PM1:30

ところ  
丸森物産いちば  
八雄館イベントホール  
伊具郡丸森町字町東69  
(齋理屋敷向かい)

主催  
丸森特産ヤーコンプロジェクト



ヤーコンは、南米アンデス原産の低カロリー健康野菜です。くせがなくどんな料理にも使えます。また、血糖値が上がりにくくなるなどの健康機能性効果が期待できます。



4種類のドレッシングをご用意



お問い合わせ先: 丸森町農業創造センター 丸森町字上滝西35番地5 tel.0224-72-3028 fax 0224-73-1065 <http://www1.ocn.ne.jp/~nougyou/>

## ❖ 石窯ピザ

簡単に作ることを第一に、材料は適当に作りやすいように。  
石窯の焼き時間は4~5分。

◎ピザ生地(一つは小麦粉、もう一つは米粉とグルテン。  
これにドライイーストを混ぜて、寝かせる)。

◎トマトソース(生のトマトを煮たもの)

◎トッピング用 / ベーコン・チーズ・  
自宅の採れたて野菜  
(トマト・ピーマン・なす・玉ねぎなど)



## ❖ 定番メニューのおから

昔ながらの料理を紹介してほしい、  
という要望に応えた1品。



### [材料]

おから	170g
ひき肉	50g
にんじん	5cm位
しいたけ	2枚
ごぼう	40gぐらい
ねぎ	1本
油	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
水	1.5カップ
調味だし	少々

### [作り方]

1. 野菜を細かく切り、ねぎは小口切りに。
2. 油を入れて、ひき肉、野菜、おからを入れて炒める。
3. 調味料と水をいれて、さらに炒めて、完成。

### ここがポイント!

野菜類は、冷蔵庫の残りものを  
細かく切ればOK!

スローフード  
発見  
「わが家の味」

# 楽しくワイワイ、 食のコミュニケーション

大崎市古川在住 石村 明美さん



「楽しく生きていく」が  
いちばん!

お子さんが巣立って、定年退職を迎えたご主人と二人暮らしの石村明美さん。ご夫婦で話し合い、「これからは自由に好きなことをして、楽しく生きていこう!」と一致団結。その表れが、庭に設けた合気道の道場とピザ用石窯。前者はご主人が指導するための場ですが、後者の石窯は「みんなとワイワイ作って食べることを楽しむ道具として、最適」と石村さん。訪れる人々と一緒に楽しみたい願いからでした。

庭から聞こえる、

薪が燃える音。どう

やらご主人が石窯

に点火したよう。

「さあ、ピザを作り

ましょう! 食べる人

が自分で作るんですよ」と、石村さんがピザ

の生地やトマトソース、ベーコンにチーズ、野菜

をテーブルに並べました。見よう見まねで生

地を延ばし、いろいろトッピング。おしゃべりし

ながらの手作りタイムはホントに愉快です。

次はご主人におまかせして、石窯での焼き

タイムへ。5分位で香ばしいピザの香り。「出

来立てアツアツを召し上がれ!」の声にピザ

をほうばれば、ワッ! 感激! 極めつきの美味

しさです。石窯を真ん中に、食の愉快なコミュ

ニケーションの輪が広がります。



# 読者プレゼント

応募締切日 **平成25年12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。

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下に減らし、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** 黒川郡大和町まいの  
 URL <http://www.pearl-rice.co.jp>

**2 宮城県産ひとめぼれ使用 ラドファ「ひとめぼれごはん」パック**  
 (200g×12P・1箱)



一人暮らしで炊飯する時間がない方、急にごはんが欲しい方に最適。保存料を一切使用せず、ガス直火で炊き上げた自然で美味しい「ひとめぼれごはん」をご賞味ください。

**提供**  
**(株)JA加美よつばラドファ様** **5名様**  
 ※4～5頁に掲載されています。  
**TEL 0229-63-5911** 加美郡加美町四日市場  
 URL <http://www.jaradfa.jp/>

**3 KIRIN 「一番搾り」とれたてホップ生ビール」**  
 (350ml×24缶・1箱)



※20歳未満の方は応募いただけません。

ホップの産地として有名な岩手県遠野市で今年の夏に収穫したばかりのホップを贅沢に使用し、10月29日から数量限定で全国発売します。旬のホップにこだわったこの季節だけの特別な「一番搾り」です。

**提供**  
**キリンビールマーケティング株式会社様** **3名様**  
 ※10頁に広告が掲載されています。  
**TEL 022-222-4103** 仙台市青葉区立町  
 URL <http://www.kirin.co.jp/>

**4 地ビール & ウィンナーセット**



※20歳未満の方は応募いただけません。

ハーブの香り豊かなあらびきウィンナーと、香りづけに桜のチップでスモークしたあらびきウィンナーと、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、工場直送ウィンナー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**  
 ※11頁に広告が掲載されています。  
**TEL 0224-61-1150** 角田市角田字流  
<http://www.ja-miyagisennan.jp/top/1417.html>

**5 ランチペア食事券 (お一人様950円相当)**



※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/>

**応募方法**

はさみ込みの応募はがきに、下記を明記のうえご応募ください。

- 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

※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賞品の発送、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。

**2013.10.10(木) スタート <http://igune.jp/>**

食と農の情報誌 **IGUNE** イグネ **ホームページ** **リニューアル OPEN**

本誌では収まり切れなかった情報が満載!!  
 県内の美味しいイベント情報も随時更新中



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

食と農の情報誌 **IGUNE** イグネ <http://igune.jp/>

2013年10月 vol.13秋号

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](mailto:ja-print@japsendai.co.jp)


発行人 大友行夫

■次号のIGUNEは12月中旬発行予定  
 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。

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くらしが危ない!!

## 心いやされる里山の風景が失われてしまうかも

### ふるさとの景色が一変!?



多様な生き物とはぐくむ自然と、人の暮らしが調和した、日本ならではの美しい環境、それが里山です。田んぼやため池、放牧地や雑木林など、人と生き物が共存する、豊かな農山漁村の原風景です。

2010年に日本で開催された生物多様性条約第10回締約国会議(COP10)で、日本は「SATOYAMAイニシアティブ」を提唱。農山漁村のさまざまな価値と、それを支える地域社会の重要性を訴えました。

ところがTPPの影響で、この里山が失われかねないのです。政府試算では、たとえば米の国内生産量は32%減少するとされ、もしもそうなった場合、里山の生態系が豊かに残る中山間地域が荒れかねません。農家がそこに暮らし、農業を営みながら雑木林の手入れなどをすることで、里山は維持されているのです。

日本が提唱した、里山の価値を守り育てる考え方。その意味を、私たちはもう一度、見つめ直したいものです。

## 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

