

IGUNE

イグネ

地産
地消

食と農の情報誌

vol.14
2014 冬

特集

団結して復興へ!
いちご農家の再出発

「旨いもの」づくりにズームイン

心意気が咲く、春をよぶ酒
寒梅酒造

クローズアップ

冬に食べよう!ふるさと自慢の味
春立ち菜/ちぢみゆき菜
へそ大根/曲がりねぎ

NOWレポート

みやぎ農業復興のシンボル
「仙台白菜」をみんなで収穫

産直マーケットのご案内

元気のもとを
買いにいきましょう!
JAいしのまき やもと四季菜館 大塩店

スローフード発見

コンクール最優秀賞に輝く美味しさ
グランプリ寿司



0円
無料

今が旬!



旬太®



イメージキャラクター
「わたリーナ」

仙台いちご

地域団体商標登録500号認定

「仙台いちごキャンペーン」実施中

期間:1月15日(水)～4月30日(水)

- 応募方法
クイズの答えと「仙台いちご」のパッケージの「旬太」または「わたリーナ」を貼り、必要事項(郵便番号、住所、電話番号、お名前、性別、年代、職業、ご購入店舗、ご希望の賞品)を明記の上、切手を貼ってご応募ください。
- 応募締切／平成26年1月・2月・3月・4月の末日消印有効
- 当選発表／厳選な抽選の上、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- 応募先／宮城県仙台市若林区卸町5-1-8 全国農業協同組合連合会 宮城県本部 園芸部内「仙台いちご キャンペーン」係
- お問い合わせ先／全国農業協同組合連合会 宮城県本部 園芸部
TEL 022-782-3350

「仙台いちご
キャンペーン」
サイトはこちら!



「仙台いちご」を食べて
ステキなプレゼントを
もらっちゃおう!



特別賞 さらに、抽選で外れた方の中から合計500名様に
「仙台いちご」オリジナルペン2本セットをプレゼント!

宮城県園芸作物ブランド化推進協議会・宮城県JAいちご部会・JA全農みやぎ

TEL 022-782-3350 FAX 022-782-3360

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

団結して復興へ！ いちご農家の再出発

宮城のいちごのふるさと、亶理町と山元町。

新たに造成された「いちご団地」では、

たわわに実ったいちごが収穫の最盛期を迎えています。

これまでの支援への感謝の気持ちをいちごに込めて、

復興への一歩を踏み出した農家たち。

「仙台いちご」のブランド復活はもうすぐです。



出荷式でラインを流れるいちごを見守る
PRキャラクター「わたリーナ」



いちご団地が完成し
東北一の生産地へ

平成25年11月6日、JAみやぎ亶理管内で生産された「仙台いちご」が今期初出



荷を迎えました。コンベアにつて運ばれるのは、朝収穫されたばかりのツヤツヤに輝くいちごたちです。

これまで東北一のいちご生産量を誇っていた亶理町、山元町。東日本大震災では両町のいちご農家の95%が被災しました。直後の平成23年、農家380人の中で生産を再開できたのは、わずか104人。作付面積は19.3ヘクタールでした。

両町が復興交付金などを活用して造成した「いちご団地」が、25年8月に完成。農家211人55.5ヘクタールで生産を再開し、「仙台いちご」のブランド復活に向けて、新たなスタートを切ったのです。



亶理町浜吉田
「いちご団地」



実ったいちごは 家族の希望

巨理町・浜吉田団地でいちご栽培を営む農家・中山美知子さんを訪ねたのは11月下旬。中山さんはいちご栽培を再開してから今年2回目の出荷を迎えたところでした。日射しを受けて暖気に包まれた大きなハウスへ足を踏み入ると、16アールのハウスにいちごの株が整然と並び、可憐に咲く花の間をミツバチが飛び交っています。



軽やかにハウスを飛び交うミツバチが自然なかたちで受粉をしてくれる

「初めて収穫したときは涙が出ました」と中山さん。中山さんは巨理町で30年以上続くいちご農家。震災前までは義父の一人が中心に栽培を営んでおり、美知子さんは手伝う程度だったそうです。自宅も圃場も被災した中山さん。当初は農業再開をあきらめていたそうですが、ある日、仮設住宅で暮らす一夫さんが「畑をやりたい」と話しているのを聞いて、美知子さん夫婦がいちご団地での再出発を決めました。

「普段は私が管理をして、繁忙期には家族で収穫を行う予定です。私自身、いちご栽培に本格的に取り組むのは初めてで、高設ベンチ栽培で生産するのも初めて。新米

です」と笑顔で話します。

造成されたいちご団地は全て高設ベンチ栽培方式を導入。これは定植する床を高くした栽培方法で、立ったまま作業ができるため省力化を図ることができます。また、生育状態に合わせた水やり、施肥なども全て機械でコントロールされており、ハウス内の温度も24時間制御。これまでは地下水を汲んでいたそうですが、塩水化してしまったことから水道水を使っているそうです。

「ベンチの上に通した温水パイプが株を直接温めるようになっていきます。雨が降ったらセンサーが感知し、自動でハウスが閉まる。ボタン1つで管理してくれます」と中山さん。慣れない栽培方法について、「これまで



高設ベンチ栽培は立ったまま作業できるため身体への負担も少ない

「いちご栽培を再開して家族も笑顔になりました」と中山さん



経験と勘で作ってきましたが、今は数値の管理が大切です。データを蓄積して、来年のいちごづくりに活かしたいですね」と話してくれました。

感謝の気持ちを いちごで伝えたい

巨理、山元町内で生産されるいちごは「とちおとめ」と「もういつこ」。中山さんが生

産しているのは「もういつこ」です。「新しい栽培方法に切り替わって、以前よりいちごの香りが強くなったように感じます。甘味もしっかりしています」とのこと。今は出荷箱の組み立てやハンコを押す作業など、これまで手間にしか感じていなかった作業の一つひとつに、再開の喜びを感じながら出荷作業を行っています。

「たくさんの方の支援をいただき、ここまですることができました。今までは生きること、に精一杯だったので、これからは恩返しをし

ものしりMEMO

「東北一のいちご産地」の復活へ

「仙台いちご」

生産量は東北一

「仙台いちご」(宮城県産いちごのブランド名)は、県内各地で生産されています。特に南に位置する亶理郡は、東北では温暖な気候のため栽培が盛んです。その生産量は東北一となっています。

東日本大震災でいちご農家は大きな被害を受けましたが、今では栽培法を見直したり、いちご団地を建設するなど、着々と復興の歩みを固めています。

「仙台いちご」の主な品種

- ◎もういっこ／宮城生まれ。甘味と酸味のバランスが絶妙。
- ◎とちおとめ／栃木生まれ。粒が大きく、甘さが強い。
- ◎さちのか／福岡生まれ。甘く、ビタミンCが豊富。

いちごスケジュール

9月に苗を植えて、11月頃から出荷。出荷最盛期は3月～5月。収穫が終わると、再び苗を植え替える準備に入ります。

いちご狩りができる農園もあるので、春に訪れてみましょう！

カンタンでいいね！

いちごスムージー



【材料】

冷凍いちご・・・5粒 牛乳・・・120ml
ヨーグルト・・・大さじ3 砂糖・・・小さじ2

【作り方】

いちごは洗って、ヘタをとり冷凍しておく。
材料をジューサーにかければ、完成！

JAみやぎ亶理産「仙台いちご」PRキャラクター

『わたリーナ』誕生



イメージキャラクター
「わたリーナ」

亶理を再び東北一の“いちご産地”に導くお茶目で明るく、可憐ないちごの妖精です。亶理郡内の小学5・6年生からの公募で11月に生まれたばかりです。

これからも、いろいろなイベントに登場しますので、いちご共々可愛がってください。



「もういっこ」は粒が大きく、糖度と酸味のバランスに優れ、すっきりとした甘さが特徴



いちごはとてもデリケート。サイズ毎に選別し、丁寧にパック詰めを行う



いちご団地の中で最大規模の浜吉田団地では59人がいちごの生産をスタートさせた

ていきたい。真っ赤なおいしいいちごを作って、皆さんに喜んでいただきたいと思います」と話してくれました。

震災から間もなく3年。農家の希望であり生きる糧となつたいちごには、たくさんの感謝の気持ちと愛情が注ぎ込まれています。「仙台いちご」のブランド復活にむけて、生産体制も万全です。あとはおいしいいちごを作るのみ。いちご農家の復興は、まさに実を結び始めています。

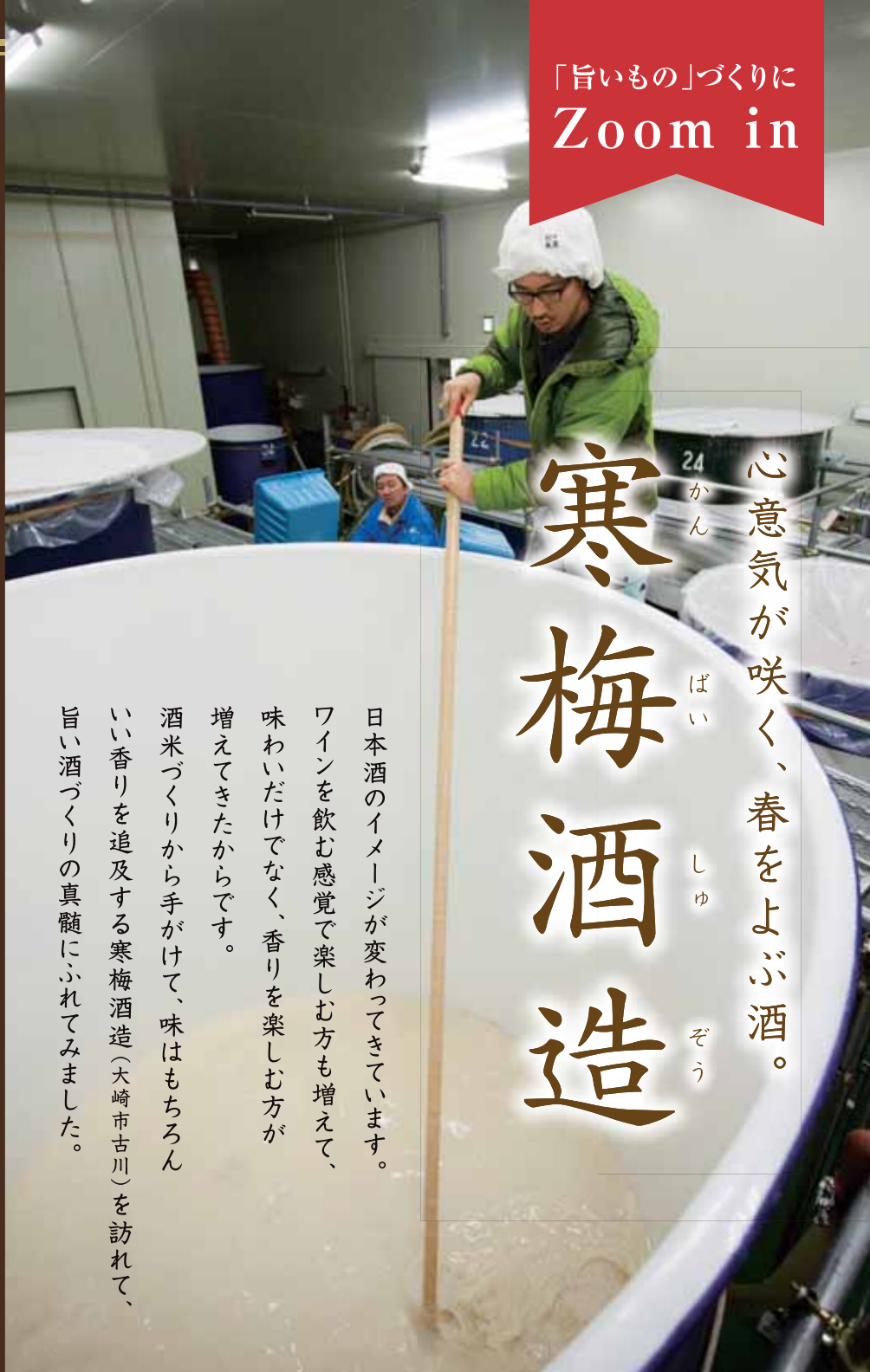
「旨いもの」づくりに
Zoom in



「杉玉(すぎたま)」は、杉の葉(穂先)を集めてボール状にしたもの。日本酒の造り酒屋などの軒先に吊され、元々は酒の神様に感謝を捧げるもの。吊されたばかりの杉玉は蒼々としているが、やがて枯れて茶色がかる。この色の変化が、また人々に新酒の熟成具合を物語る。



右から純米吟醸45%「宮寒梅」、
純米大吟醸40%「宮寒梅」、
純米酒「鶯咲(おうさき)」、
夏限定の純米酒「Mr. Summer Time」、
11月限定の純米吟醸プレミアム「三米八旨」。



寒梅酒造

心意気が咲く、春をよぶ酒。
24かん
ばい
しゅ
ぞう

日本酒のイメージが変わってきています。
ワインを飲む感覚で楽しむ方も増えて、
味わいだけでなく、香りを楽しむ方が
増えてきたからです。
酒米づくりから手がけて、味はもちろん
いい香りを追及する寒梅酒造(大崎市古川)を訪れて、
旨い酒づくりの真髄にふれてみました。

すみずみまで目と手を行き届かせて、糧入れ(搅拌)。

凍てつく冬は 酒造りの季節

寒波が訪れ、雪まじりの風が冷たい12月。寒梅酒造は連日、仕込みに精を出します。凍えるような外気に反して、工場では蒸し釜に熱い蒸気が立ち込めています。

釜には、大吟醸用の酒米「蔵の華」が蒸し上がり、水晶のようなまん丸の粒々が輝いています。米粒の40%のサイズに削られて、真ん中の「心白」だけになりかなりの硬さです。

「白米を蒸すのは、麹菌で糖化しやすくするためと、米を締めるためです。通常、米は炊くものですが、柔らかい米は溶けてしまい使い物になりません」と、岩崎隆聡社長。蒸米は平たくさばかれ、一定の温度に冷まして麹室(こうじむろ)に運び込まれます。そして、蒸米は種麹を振りかけられ、麹になるのを待つのです。



合名会社寒梅酒造

宮城県大崎市古川柏崎字境田15番地
TEL:0229-26-2037 FAX: 0229-26-2263

※4醗...酒の醸造で、原料を混合し発行させたもの。

よりよい酒米を求め、 自社生産

寒梅酒造の歴史は、大正七（一九一八）年に遡ります。代々、庄屋として小作人を抱えて農業を営み、余った米で清酒造りを始めたのです。戦争で一時は中断したものの昭和三十一年（一九五八）年に復興。それまで培ってきた技量を「宮寒梅」に託しました。

「ウチのように酒米を自社生産している酒造会社さんは、全国でもそうありません。昔からの農家なので、ウチは当たり前のことをしてるだけ」と、岩崎社長は淡々と語ります。

現在、使用している酒米は、美山錦、蔵の華、ひより、愛国などです。

「美山錦は宮城県でよく作られています。その基礎を築いたのは私の父。湯沢から苗箱1枚をもらって、植え始めたのです。自分にとって思い出深いのは、ひよりですね」。

ひよりは岩沼市の農家の方が独自で開発した品種で、2軒のみ作っていたそう。「作ってみたいか」と声をかけられ、岩崎社長が種もみをいただいて手がけ始めたのが六・七年前のこと。ひよりは、高級酒米として人気の「山田錦」に似ており、しかも収穫量が多いのも魅力でした。ところが、栽培時の管理が難しく、手がけられない品種ながら、どうにか連作してきました。

さらに、岩崎社長は、絶滅品種とされる愛国の復活にもいち早く着手。愛国は宮城

県丸森町で誕生、命名された米ですが、新品種の追い上げで衰退していききました。

「愛国は、花が咲くと紫色になる変わった品種。酒米としては硬い米ですが、他の酒米とブレンドするとキレがあつて面白い味をつくれます」と岩崎社長。

この愛国とひより、美山錦の三種を掛けあわせたのが、寒梅酒造の純米吟醸「三米八旨」。八つの旨みが楽しめる豊かな味わいが評判です。



蒸米を釜から取り上げて、冷ます。



大吟醸用に
精米して蒸した
白米



酒母に麴、水、蒸米を加えていく、添仕込み。



岩崎隆聡社長

知恵と手技で 慈しむ清酒

さて、工場では仕込みが始まりました。麴と水、蒸米でつくった清酒の元になる酒母（しゅぼ）に、麴、水、蒸米を加え、醗（もろみ）をつくるのです。この工程は「三段仕込み」の手法で行われ、「添」「仲」「留」の三回に分けて、間に二日置いて4日間仕込んでいきます。

「酒造りは『麴、二配（酒母）、三醗（造り）』と、酒の質に影響する度合いを順番に言っていますが、どれも手は抜けません。仕込みも、何度も測って温度管理を調整して、權入（かいいれ）と呼ばれる攪拌を何度も丁寧に行います」。

仕込み終了後は、温度管理を徹底し発酵させていきます。酒母はデリケートで適温をはずしたり攪拌しないと死んでしまうので、夜中でも何度も見回りを欠かせません。「酒造りには終わりがありません。酒米は天候に左右され、その酒米に合わせて仕込み方も変わりますから、データをいくら

取つても役に立ちません。毎年、何かは工夫、調整して取り組みないと、思い通りの酒にはならないのです」。

酒造りにとどまらず、酒米づくりでも地域に貢献する志を受け継いで、自ら目標とする頂きへ労苦を楽しみに替えながら登る岩崎社長。知恵と手技を尽くし慈しむようにつくりだす清酒は、あでやかな香りとふくやかな味わいに満ちて、まさに「心に春をよぶ酒」です。

なあるほど！「酒」知識

精米歩合と寒梅酒造の酒

精米歩合とは、精米後の白米の、元の玄米に対する重量の割合です。数値が低い程、白米は削られています。日本酒は、国税庁が定めた表示基準によって分類されます。

- ◇純米酒／米・米麴（精米歩合70%以下の規定は撤廃）
寒梅酒造の純米酒／米・米麴、精米歩合65%
- ◇純米吟醸酒／米・米麴、精米歩合50%以下
寒梅酒造の純米吟醸酒／米・米麴、精米歩合45%
- ◇純米大吟醸酒／米・米麴、精米歩合50%以下
寒梅酒造の純米大吟醸酒／米・米麴、精米歩合40%

寒梅酒造はすべて純米酒

寒梅酒造の清酒は、左記に書かれた国税庁の基準を守り、さらに精米歩合を高めています。また、純米酒のみをつくり、醸造アルコールの入った吟醸酒や本醸造酒などは一切、手がけていません。

香りよし、味よしの寒梅酒造の清酒は、女性やヤング層にぜひオススメです。

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

養がたっぷりの美味しさで、
ひきにくいカラダづくり！

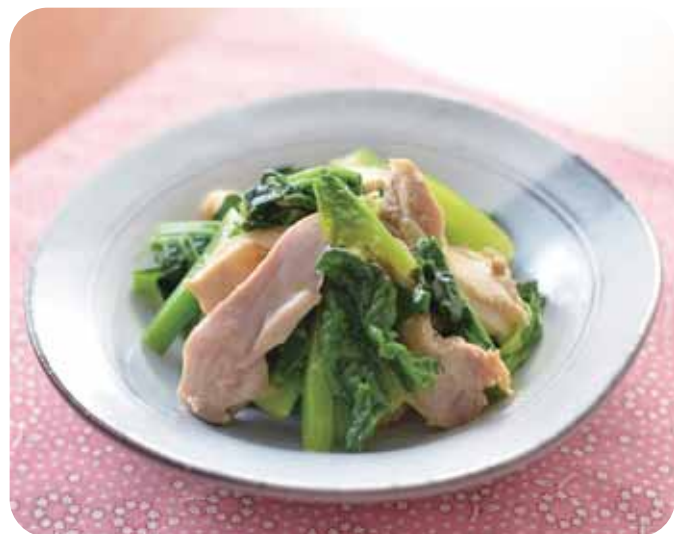
肉厚、濃緑色のちぢれた葉が特徴

ちぢみゆき菜 ……JA名取岩沼産

◎栄養価／鉄・ビタミンC・β-カロチン・カルシウム・カリウムが豊富。

◎選び方／葉が肉厚で、濃い緑色をしていて、しゃきつとハリのあるものを。

仙台伝統野菜の一つ、ゆき菜。冬には「ちぢみゆき菜」が出荷されています。厳しい寒さに耐えながら肉厚のちぢれた葉に育つうち、甘さを蓄えていきます。この甘みにほんの少しのほろ苦さが調和して、しゃぶしゃぶ、おひたし、煮びたしにも重宝します。



茎の甘さと味わいが評判

春立ち菜 ……JAみどりの産

◎栄養価／ビタミンA・C、ミネラルも多く、疲労回復、高血圧防止に。

◎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。

「春立ち菜」は、ブロッコリー、芥藍（かいらん）茎を食べる南方系キャベツの仲間（の交配種にちぢみ菜（雪菜）、さらに「三陸つばみ菜」を交配した、いいところの野菜です。茎が甘く、クセのない味わいが評判です。油炒め、おひたしに最適です。



春立ち菜とツナの三色丼 調理時間 60分 385kcal

春立ち菜は、しっかり味付けたツナそぼろと一緒にいただくと、食べやすくなります。

<材料 2人分>

春立ち菜……………150g
下味用……………みりん・しょうゆ各小さじ1
ご飯……………2膳分(180g×2)
ツナ缶……………小1缶
【調味料】
・しょうゆ……………大さじ1、
・砂糖……………大さじ1/2
・酒……………小さじ1
・すりおろし生薑…小さじ1/2
卵……………1個
(みりん小さじ1、塩少々)

<作り方>

- ①春立ち菜は熱湯に塩少々を加え、湯がいてサッと冷水にくぐす。水気を絞ってから1cm長さに刻み、下味をつけておく。
- ②小鍋に缶汁をきったツナと【調味料】を入れて火にかけ、焦げないようにかき混ぜながら汁気がなくなるまで火を通す。卵は溶きほぐし、みりん和塩を加えてよく混ぜ、5～6本まとめて箸を持ち、フライパンで炒り卵を作る。
- ③茶碗にご飯を装い、春立ち菜とツナそぼろ、炒り卵を飾る。



ちぢみゆき菜と鶏もも肉のからし和え

調理時間 30分 195kcal

鶏もも肉は90℃くらいのお湯でじっくりゆでると、ジューシーに仕上がります。

<材料 2人分>

ちぢみゆき菜……………150g
鶏もも肉……………150g
昆布……………1枚(5cm位)
【タレ】
・しょうゆ……………大さじ1
・ごま油……………小さじ1
・和からし……………小さじ1/2
・ゆで汁……………大さじ2

<作り方>

- ①鍋に湯を沸かして塩を加え、ちぢみゆき菜をゆでる。冷めてから水気を絞って、3cm長さに切る。
- ②鶏もも肉は、50℃のお湯の中でサッと洗う。鍋に鶏肉がかぶる位の水と昆布を入れて火にかけ、沸騰したらもも肉を入れて火を弱め、90℃(湯が踊らない位)で20分位ゆでる。その後、食べやすく切っておく。
- ③ボウルに、<タレ>の材料を入れて混ぜ、ちぢみゆき菜、鶏肉を加えてザックリと和える。



料理／伊藤豊子(いとうとよこ)
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

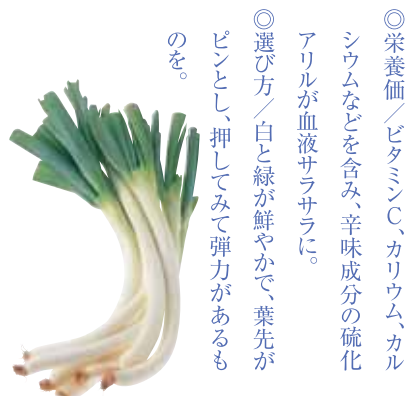
冬に食べよう! ふ

とれたて野菜の、新鮮で栄
冬の寒さに強く、風邪も



柔らかく、加熱した甘さが抜群

曲がりねぎ・・・JA仙台東



◎栄養価／ビタミンC、カリウム、カルシウムなどを含み、辛味成分の硫化アリルが血液サラサラに。
◎選び方／白と緑が鮮やかで、葉先がピンとし、押してみても弾力があるものを。

仙台東市岩切地区が発祥地とされている、仙台東の伝統野菜「曲がりねぎ」。ねぎを横に寝かせて植えることで、上に伸びようとストレスがかかって、曲がって育ちます。ねぎの白い部分が多くて、甘さ、柔らかさがグリーンと増し、加熱するとさらに甘くなります。



曲がりねぎのスープ

調理時間 15分 116kcal

ねぎはじっくり炒めて下さい。油をからめてから火をつけると、全体にまんべんなく油が行き渡ります。

<材料 2人分>

ねぎ……………2本
にんじん……………3cm
生しいたけ……………2枚
しょうがのみじん切り……………10g
オリーブ油……………大さじ1
鶏がらスープ……………2カップ
しょうゆ……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
卵……………1個
水溶き片栗粉……………大さじ1/2の
片栗粉を大さじ1の水で溶いておく

<作り方>

- ①ねぎ1本は、3～5mm厚さの小口切りにする。厚手の鍋にねぎとオリーブ油を入れ、弱火～中火にかけ、木べらで時々混ぜてじっくり炒める。残りのねぎは3cmに切り、フライパンで焼いて焦げ目をつける。
- ②ねぎはしんなりしたら、2mm厚さのいちょう切りにしたにんじんと、薄切りのしいたけ、しょうがのみじん切りを加えて弱火で炒め、鶏ガラスープを注ぐ。
- ③にんじんに火が通ったらしょうゆ、塩、こしょうで味を整える。水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら溶き卵を流し入れ、焼いたねぎを加えて火を止める。

甘さ倍増、アメ色の干し大根

へそ大根・・・JAみやぎ仙南産



へそ大根は宮城県丸森町筆甫地区に昔から伝わる保存食、凍み大根の一種。ゆでた大根を竹串に刺して干し、夜凍り、日中解凍するのを繰り返すことで、柔らかく味しみが良くなります。竹串でできた穴がへそに見えるので、この名がつけました。

◎栄養価／生の太根の、ビタミンB1は10倍、B2は10倍、カルシウムは16倍、鉄は32倍
◎戻し方／一晩、たっぷりの水で戻し2～3倍の大きさになる。戻し汁も捨てずに煮汁に。

凍み大根とにしんの煮付け

調理時間 30分 145kcal

凍み大根はたっぷりのぬるま湯に漬け、ふっくらとなるまで戻してから煮るのがポイントです。凍み大根やにしんは戻すのにひと手間がかかりますが、戻し汁のうまみも利用して、ゆっくりと味を含ませて下さい。

<材料 4人分>

凍み大根……………8個
身欠きにんじん……………2本
にんじん……………5cm
干しいたけ……………8枚(水2カップに漬けて戻しておく)
ゆでたけのこ……………100g
絹さや……………8枚
(A) 煮汁
かつおのだし汁……………2カップ
干しいたけの戻し汁……………1カップ
みりん……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ3
酒……………大さじ1
(B) 身欠きにんじんの煮汁
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
酒……………大さじ1

<作り方>

- ①凍み大根はたっぷりのぬるま湯につけて、軟らかくなるまで戻す。にんじんは梅型に抜く。干しいたけは石づきを取っておく。たけのこは食べやすく一口大に切る。
- ②鍋に、凍み大根と干しいたけ、にんじん、ゆでたけのこを入れてだし汁を加え、5分ほど煮る。みりん、酒、しょうゆを加え、煮汁がほとんどなくなるまで弱火で煮含める。
- ③身欠きにんじんは米のとぎ汁につけて一晩置き、熱湯を回しかけてから水洗いして、食べやすい大きさに切っておく。さらに(B)で煮含める。②と一緒に器に盛り、ゆがいた絹さやを飾る。





たくましく育った伝統種仙台白菜、いよいよ収穫

「みんなの新しいふるさとづくりプロジェクト」(全国農業協同組合連合会宮城県本部・みやぎ生活協同組合・学校法人朴沢学

伝統野菜「仙台白菜」のブランド化へ

園明成高等学校・宮城県農業高等学校が、震災被害を受けたふるさとのために伝統野菜のブランド化へ乗り出したのは、2011年の震災後まもなくのことでした。ふるさと愛と農業復興のシンボルとして、仙台白菜の栽培をスタートさせたのです。

生産現場と消費者をつないでみんなで野菜づくりの汗を流し、農業復興はもとより農業への理解を深め、食育教育にも力を注ぎたい。この活動には、そんな願いが込められていました。また、生産から販売、消費までの一連の現場に、伝統野菜である仙台白菜の歴史や食味、魅力を浸透させて、より多くの人々に親しまれ食べていただくことをねらいとしています。

8月中旬に種から苗を育て、この苗を畑へ植える定植作業には、子供から大人まで多くの人が参加。さらに、収穫作業にも

3年目を迎えた今年は、8月11日に名取市の高館圃場で、8月18日には岩沼市の玉浦圃場で、それぞれ6,400粒ずつ種を蒔きました。主な品種は3種類。

まずは、「松島純2号」。1924年にデビューし、柔らかくて甘いと二斉に人気を集め、全国の生産量を誇っていました。いわば、仙台白菜の名前を全国へとどろかせた立て役者です。二つ目の「秋の祭典」は、肉質はやや硬めで歯切れがよく、キムチ漬けや浅漬けなどに最適です。三つ目は「オリンピック」。東

2013年の白菜づくり

みんなが集い、野菜づくりの楽しさ、喜びを分かちあいました。



みやぎ農業復興のシンボル「仙台白菜」をみんなで収穫

震災で打撃を受けた宮城県の農業復興への願いを込めてみんなで始めた「仙台白菜」づくりも、今年で3年目。厳しい暑さや台風などにもめげずに、スクスク育って、今秋11月の澄み渡る空の下、収穫祭を開催しました。



一生涯命収めた大切な仙台白菜をそっと詰めて…



京オリンピックが開催された1964年に発売され、これにちなんだ名称がつけられました。寒さに強く貯蔵にも適しています。

苗はスクスクと、畑へ植ええられる日まで順調に育ちました。今年もまた例年通り、畑は玉浦圃場(岩沼市)と高館圃場(名取市)に確保されました。

そして、定植作業に取り組む9月8日は、残念ながら朝から雨。雨天決行ということで、どしゃ降りの中、植え付けを行いました。濡れた土で泥まみれになりながら、みんなで一心に作業を進めたのです。

どっぴか畑に植えた苗が伸びつつある時期に、今度は厳しい暑さ続きで、しかも水不足。さらに、台風が接近し、関係者の心がおだやかではない、そんな恵天候の日々が続きました。

収穫する喜び、 味わう満足感

玉浦圃場で収穫祭が開催されたのは、11月17日。心配していた生育ぶりも何とか好調なペースとなり、青々とした大きな株に見事に結球し、さんさんと降りそそぐ陽光に緑の頭が輝きます。

参加者は、プロジェクトのメンバーはもちろん小・中学生や親子など、70名を数えました。開会の挨拶、これまでの経過報告などに続き、収穫作業の白菜包丁の使い方や

注意点をレクチャー。いよいよみんなで「青に、収穫作業へ」。

「オッ、でかい!」「ワァー、みずみずしい!」いろいろな歓声が畑のそこちから湧いてきます。ちっちゃな子供とお母さんが株の葉を押さえて、お兄ちゃんが白菜包丁で球をサクッと切る。こんなほほえましい光景をはじめ、収穫する嬉しさ、楽しさにみんなの心はずんできました。

仙台白菜で作った豚汁での昼食。その美味しさに、気持ちもお腹も十二分に満たされたひとときとなりました。



仙台白菜をはじめ宮城の食材がギュッとつまった秋の恵み

この後はPR活動に力を入れるということで、サンモール番町商店街の飲食店が1か月間、白菜メニューを提供する「仙台白菜料理まつり」をはじめ、仙台国際ホテルでの「キムチづくりフェスティバル」、一番町商店街での「おもてなし収穫感謝祭」などが昨年11月から12月にかけて行われ、全国で再び「仙台白菜」コールドが起きました。

知っておきたい、
ここがポイント



「仙台白菜」

歴史 おいしさ一番と全国で人気

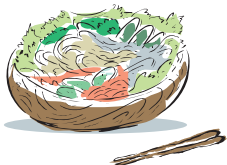
仙台白菜の始まりは、日露戦争に出征した兵士が大陸から持ち帰った種でした。種の採取を繰り返し、沼倉吉兵衛氏が品種を確立し、「松島白菜」と名づけました。その後、渡辺頭二氏が改良を進め、松島純2号などの改良種が誕生。大正期に東京に出荷され、たちまち一大ブームに。戦時中に入ると、交雑してしまい品質が劣えました。戦後に復活したものの、栽培が難しく、柔らかく傷つきやすいと市場から敬遠されました。しかし、その豊かな味わいに仙台ゆかりの伝統野菜として見直されています。

味わい 甘みと柔らかさが特長

甘くて、柔らかく、みずみずしいことから、生で食べると格別。しゃきしゃきした歯ごたえも魅力です。寒さで甘みも増します。

料理 漬け物、サラダ、キムチに。

鍋物などにも最適ながら、生で味わう甘さを活かして、漬け物やサラダ、キムチがおススメ。



手軽でおいしい!
★かんたんレシピ★

仙台白菜とリンゴのコールスローサラダ

仙台白菜は、生で食べるのが格別なので、しゃれたサラダをご紹介します。

[材料] 2~3人分

白菜.....4枚
りんご.....1/4個
ハム または カニかま.....4本
コーン.....適量
オリーブオイル.....大さじ1
＜調味料＞
マヨネーズ.....大さじ1
粒入りマスタード.....小さじ1
塩.....少々
粗引き黒胡椒.....適量

[作り方]

1. 白菜を茎と葉にわけて千切りに。リンゴのしんを除いて、皮ごと千切り。
2. 千切りにしたハム(または、さいたカニかま)、コーンを1に加える。
3. オリーブオイルを加えて全体を混ぜる。
4. 調味料をすべて加えて混ぜ合わせたらできあがり。

元気のもとを買いにいきましょう！

JAいしのまき やもと四季菜館 大塩店

産直マーケット
のご案内

できたてお惣菜と

新鮮野菜に根強い人気

「やもと四季菜館」の店内には、野菜はもちろん、野菜をふんだんに使ったお惣菜や漬物、豆腐、油揚げが並びます。中でも、ゆき菜、つぼみ菜、春菊、アスパラ菜など、みずみずしさ、柔らかさがひと目でわかる葉物野菜がずらり。中でも、



ネギは栽培に力をいれている地域だけに、品質に定評があります。「お店を支える会員農家の方々が、手をかけ愛情をこめて育てた野菜なので、

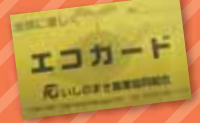
自信を持つてお薦めできますよ」と、四季菜館の後藤伊都子会長。ご自身が育てたニンジンも、ふくらみとして真っ赤な美人肌。ふかふかの土で、何度も土寄せして手間をかけて育てた成果です。

「お客さまは仙台、塩釜など遠くから来店される方、しかもリピーターの方が多いのです」と後藤会長は、来店購入された時に押印するスタンプカード（エコカード）でそれがわかと語ります。

注目メモ

お得に使える「エコカード」

レジ袋をご辞退されたお客さまに、1回1スタンプを押印。20ポイントで100円のお買い物OK。JAいしのまき直営店4店舗（やもと四季菜館・ふれあいいちば菜花・やさいっ娘・菜っちちゃん市場）で使えます。



その人気を支えるのは、お惣菜と漬物。日替わりのお惣菜は、店の奥に調理スペースがあり、できたてのホカホカ温かいまま購入できます。また、会員が八つの班に分かれて当番制になり、毎週土曜日に工夫したお惣菜を作って販売。具がたっぷりのギョーザなどが好評です。

生産者と消費者の

コミュニケーションの場

午後には、会員の方々が交代で接客しています。「お客様の購入行動がわかるので、勉強になります。栽培だけでなく、袋詰めのしかたなども皆で声をかけあっている商品づくりに努めていますよ」と、後藤会長。さらに、お客さまに食べ方や品種の話などのアドバイスをして役立ててもらうなど、生産者と消費者のいいコミュニケーションの機会にもなっています。

野菜づくりはもとより、包装、お惣菜や漬物づくりも、皆でワイワイ知恵を出し合いながら取り組んでいるだけに、店内に並ぶ商品はいきいきと美味しそうに輝いていました。



JAいしのまき
やもと四季菜館 大塩店

営業時間／9:00～16:00
定休日／毎週火曜日
TEL／0225-82-2168
〒981-0505 宮城県東松島市大塩字南21-1



これがイチオシ！



日替わりお惣菜

地元産の新鮮野菜をたっぷり使った、お惣菜を目当てに来店されるお客さまにとっては、遠くても買いにいきたくなる美味しさです。

旬のオススメ野菜



ちぢみほうれんそう

寒くなるにつれて、甘さが増していくだけに、冬ならではの旬野菜。



Sennan Schinken Factory
Deutsches Haus Restaurant

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

JAみやぎ仙南 シンケンファクトリー

お客様感謝フェア

平成26年
2月3日①~
2月7日⑤の
5日間

**数量
限定**

日頃のご愛顧頂いている
お客様へ感謝を込めて

サービスランチ

500円 [税込]

【メイン料理】ご紹介

- 3日(月)『若鶏の幽庵みそ風味』
- 4日(火)『仙南産ポークカツレツ デミバターソース』
- 5日(水)『若鶏のポアレ トマトクリームソース』
- 6日(木)『仙南産ポークのポアレ 角田産みそソース』
- 7日(金)『若鶏のポアレ オニオンソース』

【ランチ内容】

本日のメイン/本日のスープ
パンorライス/プチデザート



シェフおすすめ
ランチセット

蔵王山麓たまことウィンナーのトリオ

- オリジナルオムライス
- スープ
- サラダ
- プチデザート



オムライスセット **¥1,080**

いろんな味を1皿に!

- 本日の魚・肉・フランクフルト
- パンorライス
- スープ
- サラダ
- プチデザート



レディースセット **¥1,200**

角田産あか鶏使用

- あか鶏のコンフィ
- パンorライス
- スープ
- プチデザート



めぐみ野あか鶏のコンフィ **¥1,180**

ドリンクバー
ホット・コールド
どちらも **300円 200円**

※ドリンクバーは
コールド又はホットいずれか
とさせていただきます。

女性に人気!

- 本日のパスタ
- スープ
- サラダ
- プチデザート



パスタセット **¥1,080**

ハム職人による味わい

- ハム・ウィンナー
- パンorライス
- スープ
- プチデザート



シンケンプレート **¥1,180**

柔らかく煮込みました

- ビーフシチュー
- パンorライス
- スープ
- サラダ
- プチデザート



ビーフシチューセット **¥1,280**

ドイツ伝統の製法で
つくりに上げられた地ビール
『仙南クラフトビール』です。

工場から
できたて
直送!!

シンケンファクトリー仙南クラフトビールLine-up

ピルスナー [下面発酵/無濾過] 2000年ジャパンビアカップ
ブロンズ賞受賞
アルコール度数4.5%

世界で一番飲まれているのがこのスタイルです。チェコ産ホップを贅沢に使い長期熟成させた黄金色のビール。きめ細かい泡、切れ味のよい舌ざわりで後味も爽やかです。副原料を使っておらず、ビール本来の美味しさを味わえます。

ヴァイツェン [上面発酵/無濾過] 2000年ジャパンビアカップ
シルバー賞受賞
アルコール度数4.5%

原料の小麦が特有のフルーティーな香りと甘み。心地よい苦みも調和された芳醇な味わいが特徴の白みがかったビール。当レストランでは、女性の方々に抜群の人気のあるビールです。

ミュンヘンラガー [下面発酵/無濾過] 2000年ジャパンビアカップ
ブロンズ賞受賞
アルコール度数4.5%

ピルスナーよりも麦芽風味が強いビール。やわらかい泡と、ほのかに広がる苦みが特徴です。[ラガー]とはドイツ語で長期熟成をあらわします。

スタウト [上面発酵/無濾過] 2008年国際ビール大賞
金賞受賞
アルコール度数7.0%

「スタウト」とは「強い」を意味します。通常の2倍の自社オリジナルブレンドモルトを使用し、スタウトならではの濃厚な味と香り、コクを極めた自信作です。

古代米エール [上面発酵/無濾過] 2000年ジャパンビアカップ
ブロンズ賞受賞
アルコール度数4.5%

地元の古代米(黒米)を副原料に使用、それをイギリス原産エール酵母がまろやかな風味と香りを醸し出しました。[はっ]とする後味が女性にも大人気です。

シンケンラガー [下面発酵/無濾過] 夏季限定醸造
アルコール度数5.5%

味わい濃厚ながらも、長期熟成が醸し出すやわらかさとやさしい苦みの絶妙なハーモニー。洗練されたその味わいは限定ながらも広いファンを持ちます。

ご来場の際は、駐車場に
限りがございますので、
阿武隈急行線をご利用
ください。

阿武隈急行線

時刻表

平成25年3月16日改正

仙台発	槻木	東船岡	岡	横倉	角田着
9:02	9:41	9:45	9:49	9:52	9:55
9:41	10:25	10:30	10:34	10:37	10:39
11:04	11:34	11:38	11:42	11:45	11:48
11:35	12:16	12:20	12:24	12:28	12:30
13:03	13:31	13:35	13:39	13:42	13:44

福島発	丸森	北丸森	南角田	角田着
9:39	10:34	10:37	10:40	10:42
10:50	11:42	11:45	11:48	11:50
(丸森発)	12:20	12:22	12:25	12:27
(梁川発)	13:11	13:14	13:17	13:19
13:05	13:56	13:59	14:02	14:04

スローフード
発見
「わが家の味」

コンクール最優秀賞に輝く美味しき グランプリ寿司

黒川郡富谷町在住 高橋 正子さん

プロも絶賛、

工夫が生きる腕前

今秋11月に「J.Aあさひなまつり」料理品評会が開かれました。その米料理部門最優秀賞に輝いたのが、高橋正子さん創作のこの押し寿司です。審査員から「味や彩りだけでなく、栄養価も素晴らしい」と絶賛されました。

高橋さんにとって押し寿司は、50年前にさかのぼる思い出深い料理です。新婚早々、ご主人の転勤先である北海道に移住。慣れない土地の生活の中、ご主人は嫌いな食材が多く、何を食事に作ればいいのか悩みの種でした。そんな折に友人が教えてくれたのが、押し寿司。北海道の海の幸で作ったところ、ご主人も喜んで食べてくれて、ほっとしたそうです。以来、押し寿司は高橋家の定番メニューに仲間入り。

高橋さんは、「食べるなら、より美味しいものを」の一心で、料理の時間ヒマを惜しみません。ダシは昆布と鰹節でとったり、盛りつけの彩りも必ずひと工夫。そうした味づくりへの気づかいは、ご主人の舌をうならせ、「お母さんが作ったのなら食べられる」とご主人は嫌いなカレーライスや肉料理も食べられるようになりました。

ご主人が畑で作った野菜を奥様が上手に調理する、二人三脚の料理の数々。愛情たっぷりの美味しさです。

【材料】 お好み次第の目分量でOKです。

- ◎寿司飯
白米(2合)
雑穀(25g程度)
酢・砂糖・塩少々
- ◎ねた
油揚げ大判(醤油・砂糖・みりん)
しば漬け
高菜漬け
紅しょうが(飾り用)

【作り方】

1. 白米に雑穀を入れて炊き上げ、酢、砂糖、塩少々で寿司飯を作り冷ます。
2. 油揚げを醤油、砂糖、みりんできいて冷ます。押し型の大きさに合わせて、縦に切る(例えば、縦に短冊形3枚切り)。
3. しば漬け、高菜漬けをみじん切りにして、合わせる。
4. 押し型にご飯を手で詰めて、3の漬物をのせる。その上にさらに寿司飯をのせて詰める。
5. 4の上に油揚げをのせて、その上に3の漬物をバラバラと散らす。押し型のふたで上から押しつける。
6. 出来上がりを包丁で切って盛り、紅しょうがを添える。

ここがコツ！

手に酢をつけて作業、押し型は酢水につけておく



読者プレゼント

応募締切日

平成26年3月3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 宮城県産 仙台いちご (4パック・箱入)



※写真はイメージです。

東日本大震災で壊滅的な打撃を受けた「仙台いちご」。あたたかい支援の手と生産者の熱意で復活しました。甘さと酸味のバランスが絶妙の「仙台いちご」をお楽しみ下さい。

提供 **5名様**
宮城県園芸作物ブランド化推進協議会様

※1～3頁に記事が掲載されています。

TEL 022-782-3353 仙台市若林区卸町

2 宮城県産まなむすめ使用 鶯咲(おうさき) (内容量・720ml)



※20歳未満の方は応募いただけません。

3名様

柔らかな口当たりと、ふくよかな米の旨味。飲み飽きしないみずみずしい味わいです。鶯咲(おうさき)の銘に、復興をめざす地元・大崎への想いを込めて。

提供
合名会社 寒梅酒造様

※4～5頁に記事が掲載されています。

TEL 0229-26-2037 大崎市古川
URL <http://miyakankai.com/>

3 手作り味噌と漬物セット (お一人様2,000円相当)



※写真はイメージです。

5名様

東松島産の大豆、米、新鮮野菜を材料に、地元の生産者の皆さんが丹精込めて作った美味しい手作り味噌と漬物をセットにしてプレゼントいたします。

※野菜に関しては季節にあった旬な野菜に変更する場合がありますので、ご了承ください。

提供
やもと四季菜館 大塩店様

※10頁に記事が掲載されています。

TEL 0225-82-2168 東松島市大塩
URL <http://www.ja-ishinomaki.or.jp/>

4 地ビール & ウィナーセット



※20歳未満の方は応募いただけません。

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

※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-miyagisenannan.jp/top/1417.html>

5 みやこがねもち100%切り餅 (300g×2袋)



20名様

宮城県産「みやこがねもち」は、食味はもちろん、白くなめらかで粘りとコシの強さに定評があります。寒い冬だからこそ「お餅」パワーで元気をチャージ!

提供
JA全農みやぎ様

TEL 022-264-8381 仙台市青葉区上杉
URL <http://m-hozenmai.jp/>

6 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。

5名様

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

とじ込みの応募はがきに、下記を明記のうえ応募ください。

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

〒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ございません。

食と農の情報誌

IGUNE イグネ <http://igune.jp/>

2014年1月 vol.14冬号

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
4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。

本誌では収まり切れなかった情報が満載!!

<http://igune.jp/>

今日はあそこ
に行ってみよう!

IGUNEのバックナン
バー・設置場所につ
いても、ホームページ
をご覧ください。



よい食とは、
おいしい食のこと。
楽しい食であること。
家族の健康を支えるもの。
よい暮らしそのもの。

**宮城を、
もっと食べよう。**

JAグループが取り組む「みんなのよい食プロジェクト」は、心と体を支える食の大切さ、国産・地元産農畜産物の豊かさ、それを生み出す農業の価値を伝え、国産・地元産農畜産物と日本農業のファンになっていただくという運動です。この運動のシンボル・キャラクターは「笑味(えみ)ちゃん」。笑味ちゃんは、7歳の小学2年生。いつも明るく元気、食べることが大好き。みなさん、よろしくね。



みんなのよい食プロジェクト

よい食

検索

www.yoi-shoku.jp



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