

IGUNE

イグネ

地産
地消

食と農の情報誌

Vol.19
2015 春

特 集

価値あるおいしさを
求めてデリシャス
トマトを栽培

「旨いもの」づくりに Zoom in

株式会社ベジフル仙台
「ソフトスチーム野菜」で
おいしい野菜を食べましょう

クローズアップ

春に食べよう!ふるさと自慢の味
スナップエンドウ/ちぢみ雪菜
/きゅうり

春のとおきRecipe

「肉詰めトマト」
「トマトたっぷりアクアパッツァ」

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!
ヤマザキショップ産直工房あさひ薬店

わが家の味

おからを使ってふんわりヘルシー
野菜たっぷりロールキャベツ



0円
無料

みやぎの肥沃な大地で育った
安全・安心そして、なにより美味しい
食材を一流シェフが「技」に磨きをかけ
オリジナルディナーに仕上げました。
ぜひ、食材王国みやぎの「旬」の
味覚の真髄をご堪能ください。

合計
100名様に
当たる!

JA全農みやぎ オリジナルディナー ご招待キャンペーン

期間 平成27年6月1日(月)▶7月15日(水)

キャンペーン期間中、下記参加店舗にて1,000円以上お買い上げの方、またはお食事をいただいた方を対象に
店内備え付けの「応募はがき」にレシートを貼って応募していただき、抽選で「オリジナルディナー招待券」
または「宮城県産ひとめぼれ5kg」をプレゼント!! 7月20日(月)消印有効となります。

※レシート1枚で1,000円未満の場合は最高で2枚まで貼ることができます。

A賞

「JA全農みやぎオリジナルディナー」に
ペア25組50名様をご招待!

【景品内容】 ホテルメトロポリタン仙台で、JA全農みやぎが
厳選した産地直送の「県内産食材」を使った
オリジナルディナーを楽しむタベ。

【会場】 ホテルメトロポリタン仙台「銀河の間」

【応募条件】 2人で参加できる方

【開宴日時】 平成27年8月28日(金)
午後6時~8時終了予定

B賞

「宮城県産
ひとめぼれ5kg」を
50名様にプレゼント!

参加予定店舗

○みやぎフードキッチンCOCORON ○みやぎお米ぎやらいい仙台駅前店 ○みやぎ純米酒倶楽部さなぶり
○県内仙台牛・黒毛和牛提供店 ○県内JA農産物直売所 ○県内各Aコープ店 ○仙南シンケンファクトリー

キャンペーン参加店舗の詳細は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 JA全農みやぎ <http://www.ja-miyagi.or.jp/>
こちらから IGUNE <http://igune.jp>

※キャンペーンのスタート時期が近づきましたら、
それぞれのHPにアップされます。

JA全農みやぎ

価値あるおいしさ 求めてデリシャス トマトを栽培

〔宮城県大崎市〕有限会社マルセンファーム

トマトといえば夏野菜の代表格ですが、ひと足早く食べ頃を迎えているトマトがあります。それは大崎市鹿島台地区で作られているデリシャストマトです。例年2月～6月頃までJAみどりの管内の直売所を中心に販売されており、店頭では入荷してもすぐに売り切れてしまう人気ぶり。これから収穫最盛期を迎えるデリシャストマト生産法人・有限会社マルセンファームを訪ねました。



MARUSEN
FARM

幻の品種といわれる 昔ながらの濃厚トマト

昔から農耕の準備を始める目安とされてきた二十四節気の雨水(うすい)を過ぎ、日差しの暖かさに春の足音を感じながら向かったのは、大崎平野の東部に位置する大崎市鹿島台です。褐色の冬田が広がる田園地帯の一角に、有限会社マルセンファームの巨大なハウス群が建っていました。

「トマトの作付面積は約1万5000㎡。主にデリシヤストマトとトマクインを栽培しています。そのほか、ほうれん草と観賞用菊、水稻の栽培も行っています」と迎えてくれたのは代表取締役社長千葉卓也さんです。

デリシヤストマトは、大玉トマトに分類される玉光デリシヤスという40年以上の歴史をもつ品種で、栽培が難しく形も不揃いのものが多いことから、全国的にも生産量が少ない希少なトマトです。JAみどりの管内では現在2法人・4個人が栽培に取り組んでおり、糖度7度以上ものをデリシヤストマトとして販売。近年、市場に流通するトマトといえば桃太郎系の品種が主流ですが、デリシヤストマトは甘味と酸味のバランスが絶妙で、フルーティーなおいし

さを味わえると人気を集めているのです。

見極めが肝心な 節水栽培農法

案内されたハウスの中へ入ると、3mはあるうかというトマトの樹に圧倒されます。よく見ると地面に近い部分の実から徐々に赤く染まっており、収穫作業が進められています。

「水をやらずにストレスを与える節水栽培農法によって、糖度の高いデリシヤストマトになります。この品種は酸味があることで甘味が引き立つトマト。何個でも食べたくなる味を目指しています」と話す千葉さん。与える水の量は通常の半分以下。春先なら週1回、収穫期間ともなれば1カ月間水を与えない場合もあるそうです。

トマトといえば夏野菜の代表格ですが、こちらの収穫時期は2月〜6月頃。ではなぜこの時期なのかを尋ねました。「トマトは積算温度によって赤くなります。夏は短い日数ですぐ赤くなりますが、味がのる前に熟してしまうことも。冬は赤くなるまでに日数がかかるため、ゆっくり育てながら、節水栽培によって糖度を上げることができるのです」と千葉さん。

さらに、「ハウスの温度管理は自動制御で行われていますが、毎日トマトの生育状況を確認しながら調整をしています。特に天候が変わりやすいこの時期は、細心の注意を払っています」と管理の難しさを語ります。

良質な土づくりが 高品質のトマトを育む

もう一つ、おいしいデリシヤストマトを育てるために欠かせないのが良質な土

づくりです。マルセンファームでは科学的な土壌分析により有機肥料、堆肥、ミネラル肥料を必要に応じて施しています。堆肥は稲作から出るもみ殻、わら、米ぬかなどの農産物残渣を1年かけて発酵させ、自家製堆肥として畑に施しています。

また、トマトの生産が終了した後のハウスを利用してほうれん草を栽培しています。1mほど根が伸びるほうれん草はトマトにとって必要な水分を吸い上げる役割を果たし、連作障害の防止に



仙台や東京のレストランシェフとの交流も盛んな千葉さん。「観光農園施設にはオープンキッチンも作りたい。シェフたちに来てもらってお客さんと交流できたらいいですね」。



- 1 おいしいトマトを見分けるコツは中心から放射状に筋が入っているものを選ぶこと。デリシャストマトはピンク系よりもオレンジ系の赤色の方が、糖度が高いそう。
- 2 ぐんぐん伸びるトマトの樹が倒れないようにクリップで留める。電動式の高所作業用台車を使えば効率もアップ。
- 3 小ぶりのマクイーン品種はフルティカ。
- 4 お取り寄せにも人気の「あかい実りの賛沢しぼり」180ml。糖度が高くなる5月～7月に樹上で完熟させたトマクイーンを搾った果汁100%ストレートの無添加トマトジュース。
●黒ラベル…果汁8度前後の糖度
●白ラベル…果汁7度前後の糖度

思いを伝えられる 農業でありたい

も役立ちます。夏に出荷するほうれん草は卸値も高く、1年を通して社員に安定的な雇用を提供できるという経営メリットも大きいそうです。

手間暇かけて育てられたデリシャストマトは、選別の際に一つひとつ光センサーで糖度を計測。糖度7度以上を「デリシャストマト」、糖度8.5度以上を「スーパーデリシャストマト」、糖度10度以上は「極上デリシャストマト」として出荷しています。

「デリシャストマトは直売所をメインに出荷しているので、お客様から『今年はおいしかったよ』といった声を直接聞くことができます。生産者として励みになり、もっとおいしいものを作りたいという思いがいつそう強くなります。おいしさを求めすぎるあまり、収量を落としてしまつこともあるので、そこが難しいところでもありますね」と笑います。

「一番の目標はトマトが売れて、おいしく喜んでもらうこと」と話す千葉さんに今後の展望を尋ねました。

「生産者としていかに付加価値をつけて販売していくかを考えながら、見える産業化として観光農園施設を作

り、地域に人が集まる場所を作りたい。田舎のおじいちゃん、おばあちゃんの家遊びに来るような感覚で農業に触れてもらい、消費者と交流できる場所にしたいと思っています」と現在進行形の計画を話してくれました。

「地域の人たちと一緒に農業を盛り上げていきたい。かっこいい農業、思いを伝えられる農業なんだということを示していきたいですね」と力強い言葉で語る千葉さん。農業にかける熱い思いは、完熟トマトのように真っ赤です。

33名の社員が一丸となって、安全・安心でおいしい農作物づくりに取り組んでいる(写真はトマト栽培担当の皆さん)。



『株式会社ベジフル仙台』

「ソフトスチーム野菜」で おいしい野菜を食べましょう

「旨いもの」づくりに
Zoom in

野菜を食べなくなっていると言われる中、
あらかじめカットされたカット野菜が注目されています。

なかでも株式会社ベジフル仙台が作る「ソフトスチーム野菜」は
新しい技術で作る蒸し野菜として人気上昇中。おいしさの秘密を探りました。

青果のプロが作る カット野菜を食卓へ

一日あたりの野菜目標摂取量は350g
とされています。しかし、バランスの良い
食事を心がけていても、毎日それだけ

の量を摂るのは難しいもの。とりわけ若い世代を中心に、野菜を食べなくなってきたとも言われています。そこで手軽に野菜を食べられるとして、注目を集めているのがカット野菜です。今回はカット野菜をはじめ、野菜の加工を手がける株式会社ベジフル仙台を訪問しました。

野菜の加工業務を行う株式会社ベジフル仙台は、仙台市中央卸売市場で青果の卸売業を営む株式会社宮果の加

工センターとして2011年に設立、2012年に本格稼働を開始しました。主な業務内容は、ソフトスチーム加工、野菜の皮むきや芯抜きなどの前処理及びカット加工、店頭販売向けのカット野菜の包装です。

「市場外流通が増えていることもあり、青果の卸売として市場を活性化させたいという思いから加工センターを作りました。安全安心な野菜を加工して、

市場に流通させることが宮果を親会社にもつ当社の役割だと考えています。トレーサビリティについても、宮果を通じて生産者まで追うことができますので、安全安心はしっかり確保しています」と話すのは、加工センター工場長の佐藤孝史さん。青果の卸売会社が母体とあつて、一年を通じて野菜を安定供給できるのも大きなメリットだそうです。

株式会社ベジフル仙台

仙台市若林区日辺字沖田89
TEL:022-707-0569

素材の旨みを引き出す ソフトスチーム野菜

ベジフル仙台が主要事業として取り組んでいるのがソフトスチーム野菜です。これは100℃以下の蒸気を利用して、野菜本来のおいしさをそのまま

残すソフトスチーム加工(R)の技術を取り入れた蒸し野菜です。

ソフトスチーム加工とは、早稲田大学、埼玉県、株式会社T・M・Lの産学官連携事業によって開発された独自の加工技術です。素材本来のおいしさを徹底的に追求し、20〜90℃の範囲で蒸気加熱を行います。蒸す温度や時間は、

1℃単位で決められており、大切な栄養素を逃すことなく蒸すことができます。

特許技術のため、具体的な温度は企業秘密とのことです。『うちで作っているものは、低いものは60℃くらい、高いものは90℃くらい』と明かしてくれました。

ソフトスチーム加工を施した野菜は、一切味付けをせずに真空パックに包装しています。それは、それぞれに好みの味付けで楽しんでもらいたいという思いがあるからです。味が付いていないので、温野菜サラダから煮物、炒めものまで、様々な用途に使うことができます。



ソフトスチーム加工専用の機械。1台で80〜90kgの野菜の加工が可能。加工室でカットされた野菜が運ばれて蒸し加工が施される。蒸し上がった後に真空包装された商品は、再度表面の殺菌処理をこの機械で行われる。

塩分や糖分の制限がある人には、管理がしやすいというメリットもあるのです。

そして何より、ソフトスチーム加工によつて素材のおいしさが引き出されているため、何も付けずに食べてもおいしいのです。『にんじんはカロテン臭がしないので食べやすく、お客様からも『子どもがにんじんを食べてくれた』というお声をいただいています』と佐藤さんは話します。

商品化した「蒸し野菜」はじゃがいも、にんじん、さつまいも、かぼちゃ、ごぼうの5品目を中心に、季節によってアスパラガスやパプリカなどもライン

ナップ。また、野菜を組み合わせてカレーライス、きんぴらごぼう、筑前煮のセットも製造しており、少量だけ食べたいという人に好評です。

「ソフトスチーム野菜はまだまだ認知されていないので、普及にも力を入れています」と思っています。そして、今後は地産地消の取り組みにも力を入れていきたいと考えています。市場の活性化はもちろん、宮城の生産者の支援にもつながっていきなす」と話す佐藤工場長。

気軽に食べられて栄養もしっかり摂れるソフトスチーム野菜。健康に気を使いたい、下ごしらえが面倒、少量だけ食べたいといった消費者ニーズを満たした加工野菜です。



加工センター工場長
佐藤孝史さん

「野菜の旨みを味わっていただけたと思います。味付けをしていないので味わい方は自由。お好みで召し上がってください」

「蒸し野菜」1袋80g入。県内では「ヨークベニマル、みやぎ生協」の一部店舗と「いたがき三越店・エスバル店」で販売中。

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

芽吹きの季節を迎え、県内各地から
生命力あふれる大地の恵みが届きました。
解毒作用や新陳代謝を高めてくれる
春野菜を食べて身体をスッキリさせましょう！

春に食べよう！ ふるさと自慢の味。



さやも豆も食べられる

スナップエンドウ……JA 栗こ

若いさを食べるサヤエンドウ、さやの実を食べる実エンドウ(グリーンピース)、さやのシャキシャキとした歯応えと豆の甘みを両方味わえるのがスナップエンドウです。豆が熟してもさやが柔らかく、そのまま食べることができます。茹でるだけで手軽に食べられるので、サラダや炒め物に人気です。

◎栄養素／カロテン、ビタミンB・C、食物繊維のほかタンパク質を含む。

◎選び方／さやがふっくらとしてハリがあり、ガクが色鮮やかな緑色のものを選ぶ。



スナップエンドウ とじゃがいもの炒め物

調理時間 15分
エネルギー 320kcal

ベーコンの旨味でスナップエンドウとじゃがいものを炒めました。ブラックペッパーが味のアクセントです。おかずにもおつまみにもピッタリです。

<材料 4人分>

スナップエンドウ …………… 20～30個
じゃがいも …………… 中2個
ブロックベーコン …………… 50g
しょうゆ …………… 小さじ1
塩・ブラックペッパー …………… 各少々
オリーブオイル …………… 大さじ3

<作り方>

①じゃがいもは皮ごときれいに水洗いし、6～8等分のくし切りにする。サッと水洗いして水気を拭き取る。スナップエンドウはすじを引き、塩を入れた熱湯で1～2分湯がいて冷水に取り、すぐにザルにあげて水気を切る。ブロックベーコンは7～8mm角に切る。

◆スナップエンドウは先端部(ヒゲ)をねじり、するっと引っ張りながら両方のすじを取る。

②フライパンにオリーブオイルを熱してじゃがいもを入れ、じっくりと炒めて火を通す。ベーコンを加えてさらに炒める。

◆じゃがいもは多めの油で炒めると、カリッと仕上がる。

③スナップエンドウを加えて炒め合わせ、しょうゆ、塩・ブラックペッパーで味付けして器に盛る。

◆しょうゆは鍋肌から加え、香りを引き出す。



ビタミン豊富な芽吹き野菜

花のついた ちぢみ雪菜……………JAみやぎ登米

雪菜は中国野菜のターサイが原種といわれるアブラナ科の野菜。霜や寒風にさらされることで甘みを増したちぢみ雪菜は宮城を代表する冬野菜ですが、春には雪菜の花が出荷されています。独特の風味とほろ苦さはまさに春の味覚。おひたしや和え物、天ぷら、吸い物などに合います。

◎栄養素／カルシウム、カロテン、鉄、ビタミンC、葉酸などが豊富。

◎選び方／葉が多くて鮮やかな緑色のもの。茎はしっかりしてハリがあるものを選ぶ。



ちぢみ雪菜と焼きおにぎりのごま汁

調理時間 20分 エネルギー 425kcal

ちぢみ雪菜は一度下茹でしてから、調理すると色が鮮やかです。練りごまとすりごま両方を使い、コクと風味を出しています。

<材料 4人分>

ちぢみ雪菜……………1束
焼きおにぎり……………4個
鶏もも肉……………150g
かつおのだし汁……………1カップ

(A) しょうゆ……………大さじ2
みりん……………小さじ1
練りごま(白)……………大さじ2

半すりごま(すりごまでもよい)(白)……………大さじ2

<作り方>

①ちぢみ雪菜は根元に十字に切り込みを入れ、塩を加えた熱湯で、固めに湯が

き、4cmの長さに切る。鶏もも肉は7～8mmの厚さにスライスする。

◆ちぢみ雪菜は根元に砂がかんている場合があるので、流水でよく洗う。

②鍋にだし汁を入れて一煮立ちさせ、弱火にして鶏もも肉を加えて火を通す。

(A)を加えて混ぜ合わせ、ちぢみ雪菜を加えてサッと煮る。

◆鶏もも肉は弱火で火を通し、鶏肉のだしも引き出す。

③器に焼きおにぎりを入れ、②を盛り付け、半すりごまをふる。

◆焼きおにぎりは、フライパンにクッキングシートをいれておにぎりを並べ、焦げ目がつくまで両面焼く。



シャッキリみずみずしい

きゅうり……………JA古川

爽やかな香気とシャキシャキとした歯応えが食欲をそそるきゅうり。国内ではトゲが白い白いほ系とトゲが黒い黒いほ系が栽培されていましたが、見た目の悪さが敬遠されるようになり、現在は白いほ系が9割以上を占めています。ビタミンCや利尿作用を促すカリウムを豊富に含んでいます。

◎栄養素／95%以上が水分だがビタミンC、抗酸化作用があるカロテン、利尿作用を促すカリウムを含む。

◎選び方／全体が濃い緑色でトゲがとがっているもの。曲がり関係ないが、太さが均一のものを選ぶ。



きゅうりの塩麹漬け

調理時間 2時間～半日位 エネルギー 105kcal (全量)

きゅうりは叩くことで、味が絡みやすくなります。あまり叩き過ぎると、細かくなってしまうので加減しましょう。塩麹は洗い流さず、軽くはらって下さい。

<材料 4人分>

きゅうり……………4本
塩麹……………大さじ2
塩こんぶ……………ひとつまみ
ゆずの皮……………適宜

<作り方>

①きゅうりは両端を切り落とす。ゆずは表面の黄色い部分をそぐようにして「へぎゆず」にする。

◆ゆずの皮の白い部分は苦味があるので、除いておく。

②きゅうりはすりごで叩き、4等分して縦に手でちぎって一口大にする。

◆すりごで叩いて砕くことで、味の染みが良くなる。

③ビニール袋やジップ袋にきゅうりと塩麹、塩こんぶ、ゆずの皮を加え、もみこむようにして味をなじませる。

◆ジップ袋はよく空気を抜いて、両手でもみ込む。漬け込み時間が長いほど、塩麹が染みる。



肉詰めトマト



●調理時間 30分 ●エネルギー 170kcal

トマトを丸ごと味わえる料理です。トマトは果肉のしまった、少し固めのものを選びましょう。見た目よりもずっと簡単に作れるので、ぜひ挑戦してみてください。

<材料 4人分>

トマト	4個
ピザ用チーズ	大さじ2
豚牛の合い挽き肉	150g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個分
ご飯(炊いたもの)	50g
塩	小さじ2/3
こしょう	適宜
イタリアンパセリ	適宜

<作り方>

- ①トマトはヘタを付けたまま上部1cmを切り取る。(後でフタにするのでとっておく。)トマトの中身をスプーンでくり抜く。取り出した果肉は粗めに刻んで耐熱皿に入れ、塩少々(分量外・2つまみ)を振っておく。
- ②ボウルに挽き肉、玉ねぎ、イタリアンパセリ、ご飯、塩、こしょうを合わせ入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③①のトマトカップにチーズを等分して入れ、その上から肉団子種をきっちり詰める。(焼くと縮むので、こんもりと詰める)耐熱皿に並べ、200℃のオーブンで12分焼き、トマトのフタをかぶせて更に3分焼く。仕上げにイタリアンパセリを飾る。

トマトたっぷり アクアパッツァ



●調理時間 20分 ●エネルギー 295kcal

フライパンにお魚を中心に、あさりやトマトを入れ、水を加えて煮込むだけのお手軽メニューです。野菜と魚介のだしがマッチしたスープは絶品です。

<材料 4人分>

たらちの切り身	4切れ
あさり(殻つき・砂出したもの)	200g
ミニトマト	12個
中玉トマト	2個
オリーブ	16個
にんにく(スライスしておく)	1かけ分
オリーブオイル	大さじ3
塩・こしょう	各少々
イタリアンパセリ	適宜
タイム	適宜(省いても良い)

<作り方>

- ①たらちは一切れを3等分する。塩小さじ1/2をふり、10分ほどおく。あさはよく洗い水気をきる。ミニトマトはヘタを取って2等分する。中玉トマトは4等分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れて中火で熱し、たらちの水気を拭いて皮目を下にして並べ入れ、両面に焼き色をつける。にんにくを加えて香りが立ったら、あさり、ミニトマト、中玉トマト、オリーブ、水1カップを入れ、塩・こしょう少々、タイムのをせ、ふたをする。
- ③煮立ったら火を弱め、蒸し煮にしてあさりの口が開いたら火を止める。そのまま3分ほど蒸らす。残りのオリーブオイルを回しかけ、イタリアンパセリを散らす。

春のとおきR

「トマト」は南アメリカのアンデス山脈高原地帯（ペルー、エクアドル）原産のナス科ナス属の植物。また、その果実のこと。多年生植物で、果実は食用として利用される。緑黄色野菜の一種である。日本語では唐柿（とうし）、赤茄子（あかなす）などの異称もある。



トマトという呼び名は「膨らむ果実」を意味する「トマトゥル」からきています。はるか昔、メキシコ湾をのぞむベラクルス地方のアステカ人がこう呼んだのが始まりです。トマトゥルとは元来「ホオズキ」を指し、メキシコではホオズキを煮込んで料理に使っていたところから、形がよく似たトマトも同じ名前と呼ばれたようです。

実は、この「トマト」という呼び名ですが、イタリアでは「ポモドーロ（黄金のリンゴ）」、フランスでは「ポム・ダムール（愛のリンゴ）」、イギリスでは「ラブ・アップル（愛のリンゴ）」と呼ばれています。



日本には17世紀ごろに紹介されました。ヨーロッパに持ち込れた時と同様に真っ赤な色が敬遠され、初めは観賞用で、食用となったのは明治以降のこと。

ちなみに日本で一番古いトマトの文献は、1709年に貝原益軒が『大和本草』という本の中で「唐がき」として紹介したものとのこと。

トマトの栄養素

トマトには体に欠かせない栄養素がたくさん詰まっています。トマトが持つ栄養素をご紹介します。品種によって異なりますが、トマトに含まれている栄養素は、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、リコピン、カリウム、食物繊維、鉄分、カルシウム、クエン酸、その他…と、たくさんの栄養素があります。

ビタミンA	皮膚や粘膜を強くし、風邪などの感染症にかかりにくくする
ビタミンC	美肌効果、感染症やストレスに強くする
ビタミンE	抗酸化作用、血行の流れをよくする
リコピン	赤い色素、抗酸化作用
カリウム	体内の余分な塩分の排泄を促す
食物繊維	人体で消化されないものをさす、便通を促す水溶性食物繊維
鉄分	血液の中で赤血球のヘモグロビンの成分になり酸素を運搬
カルシウム	骨や歯の構成成分、人体のカルシウムの99%は骨にある
その他	ビタミンH、ビタミンP、ビタミンB6

トピックス

話題の「ライスミルク」 2015年 ブレイクの予感!?

**「ライスミルク」に
今、注目が集まる！**

**ところで
「ライスミルク」って
一体なに!?**

月刊情報誌「日経トレンド」が2015年ヒット予測ランキングを発表しました。その中で4位にランクインした「ライスミルク」。皆さんご存知でしょうか？インターネットやTVでも注目を浴びているライスミルク。読んで字のごとく米からつくられたミルクですが、牛乳、豆乳につぐ第三のミルクとして今、注目を集めています。

ライスミルクとは玄米をおもな原料としてつくられる牛乳のような飲みもののこと。豆乳のように絞るわけではなく、お米と水分を滑らかになるまですり合わせて作られるため、お米に含まれる栄養素がそのまま含まれています。欧米ではベジタリアンの人たちを中心に親しまれているそうです。あっさりとした口当たりとお米本来の自然でほのかな甘さを含んだ味わいと聞くと、気になりますね。また、低脂肪・コレステロールゼロということと、美容や健康面でも注目が集まっているようです。

美味しい宮城米でヘルシーな「ライスミルク」にチャレンジしてみては…！

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店

産直マーケット
のご案内



オリジナル堆肥で育てた
自慢のお米を精米して

「産直工房あさひ菜」は、山崎製パン（株）がフランチャイズで経営する「ヤマザキショップ」内に看板を掲げる産地直売所です。JAあさひな管内の農家、約300名が会員として出荷契約をしています。ここにはその会員たちが集荷場に持ち込む採れたて野菜のほか、花卉類や漬物、お餅。また特産品である菌床しいたけや、まいたけがずらりと並びます。さらに今、力を入れているのがブルーベリーの生産。その加工品であ



るブルーベリー黒酢やゼリー、ジャムなども棚を賑わせます。

また、米どころとして県内でも有数のエリアだけに、お米にも自信アリ。JAオリジナル堆肥「郷（さと）の有機」を使用して育てた

特別栽培米を1kg単位で精米し、販売しています。たとえば買物の重量がキロ単位になつてしまつても大丈夫。品

物がひとつでも自宅まで配達してくれるので、お年寄りも安心してゆつくり買い物を楽しめます。

楽しい場を提供して 地域を元気にしたい

「当店には人気の2大イベントがあるんです」と、副店長の浅野澄江さんが教えてくれました。ひとつがガーデニング教室の「父さん庭工房」、そしてもうひとつが漬物や梅干しの漬け方を教える「母さん工房」です。この二帯には庭付き・戸建て住まいの人が多く、そのため家庭

注目メモ

ポイントを貯めて 商品券GET

500円でスタンプが1個もらえる会員カード。8日と17日は2倍、イベント時には3倍のスタンプがもらえます。100個貯まればJAの500円商品券をプレゼント！もちろんお店でも使用できます。



菜園のニーズが非常に高いそうです。それに応えるべく「父さん庭工房」では店舗スタッフが、本格的な土作りにはじまり、播種、育苗と

いった畑作りの基礎を指導しています。また「母さん工房」では地域の漬物名人を招き、その味を伝授。どちらも毎回、満員御礼なのだとか。

周辺地域では高齢化が進んでいるだけに、少しでも多くの楽しい場を提供することで、お客様の「お出かけしたい」という気持ちを高めたいという浅野さん。そうした思いが自然と伝わってくるせいでしょいか。店内には実に明るいムードが満ちていました。



ヤマザキショップ産直工房あさひ菜店

営業時間／AM7:30～PM8:00

定休日／年中無休(年始のみ休み)

T E L / 022-348-1135

〒981-3352 宮城県黒川郡富谷町富ヶ丘3-3-1



旬の オススメ

つぼみ菜

大和町・大郷町で作られている「つぼみ菜」は、甘みが強く、葉に厚みがあると評判。お浸しにしても、白和えやマヨネーズ和えにしてもおいしく食べられます。



これが イチオシ!

ブルーベリー加工品

今、力を入れているブルーベリー生産。ここではブルーベリー黒酢(2,000円)やゼリー(1個140円)、ジャム(600円)などを常時ラインナップしています。

※文中の価格は税込み価格です。

おからを使ってふんわりヘルシー

野菜たっぷりロールキャベツ

仙台市太白区在住 佐藤 郁子さん



巻き方をアレンジしておしゃれな盛りつけに

仙台市太白区柳生地区でトマトを中心に葉物野菜を生産する佐藤郁子さん。披露してくれたのは、大人も子どもも大好きなロールキャベツで



息子たちがす。「野菜を好きになっただけ、しくて、

が小さい頃にも作りました。お肉も入っているから、男の子3人大好きでしたね」と話します。

佐藤さんが作るロールキャベツは巻き方がポイント。太巻きのように1本に巻いて煮込みます。パン粉のかわりにヘルシーなおからを使用している

ので、ふんわりとした口当たり。カットしたロールキャベツに付け合わせ野菜を添えれば、見た目もおしゃれな二皿の完成です。

「息子2人が就農して仕事を任せられるようになったこともあり、ずっと挑戦したいと思っていた農家レストランを開店しました。」

「昨年、佐藤さんは自宅の二部を開放して『柳生旬彩 ひだまり』をオープン。自家産や地元産野菜をふんだんに使用した家庭料理が評判です。

「健康を考えてやさしい味にしています。料理を通じて、野菜のことや農家のことを知ってほしいですね」と笑顔で語ってくれました。

【材料】2人分

キャベツの葉6枚(約300g)

肉だね材料
・豚ひき肉300g
・玉ねぎ(みじん切り)1/2個(約50g)
・にんじん(すりおろす)1/3本(約50g)
・おから100g
・卵1個
・塩 こしょう少々
・ナツメグ少々
・小麦粉少々

煮汁材料
・水2カップ
・トマトジュース100cc
・鶏ガラスープ(顆粒)小さじ1

塩・こしょう...少々 小麦粉...少々 水とき片栗粉...少々
＜付け合わせ野菜＞玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー...適量

【作り方】

- 1.キャベツの葉を茹でる。芯の部分は薄くそぎ落としておく。よい。
- 2.ボウルに肉だねの材料を全部入れてよくかき混ぜる。
- 3.まな板をたてに置き、キャベツを幅20cm、長さ30cm位になるように少しずつずらして重ね、小麦粉をふる。向こう側を1/3ほど空けて肉だねを広げ、手前からきつめに巻いて太巻きを作る。キャベツの縫ぎ目はつまようじで留めるとよい。
- 4.鍋に煮汁の材料を入れ、3と付け合わせ野菜の玉ねぎ、にんじん、ブロッコリーを加えて中火にかける。煮立ったら弱火にし、ふたをして20分位煮る。最後に塩こしょうで味を調える。
- 5.ロールキャベツを2cm位に食べやすく切り、付け合わせ野菜とともに盛り付ける。煮汁に水とき片栗粉でとろみをつける。

※使用する鍋の大きさに合わせて巻きましょう。

ここがコツ!

きつく巻くことで
煮崩れしにくくなります。



