

IGUNE

イグネ

地産
地消

食と農の情報誌

vol.27
2017 春

特集

肉厚でジューシー

「七ツ森しいたけ」

「旨いもの」づくりに Zoom in

株式会社加工連 角田納豆センター
生産から製造まで
角田産にこだわる

クローズアップ

春に食べよう! ふるさと自慢の味
生しいたけ
仙大豆「ソイパスタ」
ふき

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!
ファーマーズマーケット
「元気くん市場」仙台店

わが家の味

今夜のおかずにあとひと品
添えたいときに
へそ大根のお煮しめ

読者プレゼント

「しいたけたっぷりカレー」など
選りすぐりの賞品



0円
無料



つながる、想い。つながる、美味しさ。

宮城米

みやぎが誇る代表品種



あつさりとした食感
「ササニシキ」



宮城の主力品種
「ひとめぼれ」



光沢と白さが特徴
「つや姫」



炊きあがりの粘り、色つやが良く、あつさりとした程良い硬さの食感、おかずの味を引き立たせる香り豊かな風味が自慢です。

「ひとめぼれ」の生まれは宮城県。粘り、つや、うまみ、香りのトータルバランスが良いことから、料理の幅を広げてくれるお米です。

平成21年に、宮城県の奨励品種に指定されました。光沢、白さが優れ、粒がそろっているのが特徴で良食味です。

宮城米についての詳しい情報は <http://m-hozenmai.jp/>



みちのく 銘品 仙台牛

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 <http://www.sendaigyu.jp/>

宮城の園芸ガイド

みやぎのやさしい・くだもの出荷量ランキング

第1位
きゅうり

主産地:JAみやぎ仙南、JAみやぎ登米、JAいしのまき、JA名取岩沼
旬 :3~11月

春から秋の長期間出荷している宮城を代表する野菜で、京浜地区への出荷も盛んです。

第2位
トマト

主産地:JA名取岩沼、JA栗っこ、JAいしのまき、JA仙台
旬 :周年

4~6月・9~11月を中心に一年をとおして安定的に出荷しています。

第3位
こねぎ

主産地:JAみどりの、JAいしのまき
旬 :周年

東北一の産地であり、仙台市場を中心に出荷しています。

第1位
いちご

主産地:JAみやぎ亘理、JAいしのまき、JAみやぎ登米、JAみやぎ仙南
旬 :12~10月

主力品種は「とちおとめ」と宮城県育成品種の「もういっこ」で、「仙台いちご」(地域団体商標500号)のブランドで北海道地区や京浜地区にも出荷しています。

第2位
なし

主産地:JAみやぎ仙南、JA仙台
旬 :9~10月

代表品種は「幸水」「豊水」「新高」で、宮城県内以外にも、京浜地区や関西地区に出荷しています。



宮城の「旬」をお伝えするブログ



<http://www.shunta-miyagi.com>

肉厚でジューシー 「七ツ森しいたけ」

【宮城県・黒川郡大和町】

身体に良い菌を食べる活動、略して「菌活」していますか？
食物繊維やビタミン、ミネラルを多く含むしいたけは「菌活」に
おすすめのヘルシー食材です。

JAあさひな管内大和町で菌床しいたけの生産に取り組む
農事組合法人七ツ森菌床椎茸生産組合を訪ねました。

冷暖房付きのハウスで 周年栽培に取り組む

草木が柔らかくに芽吹き、ひと雨ごとに春の陽気を増す3月下旬。大和町のシンボル、七ツ森のふところ産で菌床しいたけの栽培に取り組む生産者を訪ねました。

農事組合法人七ツ森菌床椎茸生産組合の組合長・早坂誠吉さんに話を伺いました。早坂さんは従業員30名と共にビニールハウス20棟（総面積約36アール）で周年栽培を行っています。

しいたけの栽培方法は2種類に分かれます。クヌギやコナラなど枯れた木（原木）に菌を植える原木栽培、木材チップを固めたブロック（菌床）に菌を植える菌床栽培です。

山間にある大和町吉田地区では原木栽培が主流でしたが、生産者の高齢化や天候の影響で収穫量が安定しないなどの課題がありました。





一つずつ生長を見極めながらハサミを使って収穫する。



菌床の上面にだけ発生する栽培技術を採用。より良質なしいたけが発生するという。



収穫したいだけはサイズ別に丁寧にパック詰めを行う。



温度15℃、湿度80%を目安に年間を通じて一定に保たれている。



JAあさひな菌床椎茸培養センターで培養中の菌床。種菌メーカー北研の指導のもと栽培している。

そこで早坂さんは、JAあさひな菌床椎茸培養センターの整備に合わせ、2004年に地元のしいたけ農家と共に生産組合を設立。当時すでに菌床栽培を行っていたことから、指導役となつて生産拡大に努めてきました。現在、管内生産者4名が年間25万菌床を栽培し、仙台、福島、東京に市場出荷しています。

肉厚なしいたけは低温でじっくり育てる

JAあさひな菌床椎茸培養センターでは菌床の製造と培養を行い、組合員に提供しています。

しいたけが発生するのは菌の植え付けから約120日後。案内されたハウスの中に入ると菌床が整然と並び、しいたけがポコポコと顔を出していました。足元はコンクリート、天井は夏季に温度が上がりが過ぎないように断熱材が吹き付けられており、冷暖房で温度管理をしています。

「肉厚で菌応えがあるしいたけを作るには温度管理が重要。理想は18℃といわれているが、うちは一年中15℃が目安。暖かいと早く生長してしまい、大きいくて肉薄になってしまう。10℃だと肉



「しいたけは四苦八苦しても芽を吹かないこともある。パッと芽が揃って出た時はうれしいね」と語る早坂誠吉さん。

厚にはなるが、生育日数が長くなって生産効率は悪くなるんだね」。低温でじっくり生長させることで、肉厚なしいたけに育つのです。

菌床しいたけは半年間に渡って発生と収穫を繰り返します。そのサイクルはおおよそ20日。一度収穫を終えた菌床は20℃以上で3日間休養させます。そして菌床の上面を「昼夜水に浸してシヨックを与えます。

この「シヨックを与える」とは、しいたけを発生させるための合図のようなもの。ハウスの温度を下げる、菌床を叩くといった方法もあるそうです。

どれくらい休養させるか、どれくらい水に浸けるかで発生の仕方が変わるため、菌床の状態に合わせた管理をすることが重要です。

しいたけは 日本で一番“身近な”きのこ。



煮物にも焼き物にも炒め物にもスープの具にも使えて、良質なダシが取れるのでしいたけは日本で一番身近なきのこです。その“しいたけ”実はすごい栄養成分を秘めているんです！

① 血液をサラサラにし、動脈硬化や高血圧を予防!

しいたけには“エリタデニン”という成分が含まれています。エリタデニンは血中のコレステロール量を低下させる作用があり動脈硬化の予防が期待されます。

② 骨を丈夫にし、骨粗しょう症予防!

日光に当たるとビタミンDに変わるエルゴステロールという成分を沢山持っているため食べる前に30分～1時間でも天日に干すとビタミンDが倍増すると言われています。カルシウムを含む食品と一緒に摂ることで骨粗しょう症予防効果が期待できます。

③ 便通を良くし、便秘予防!

しいたけも他のキノコ類と同じように食物繊維豊富です。体内に吸収されようとしている脂肪を包み込み体外へ排出し、腸の動きを活発にします。

④ 低カロリーでダイエットに効果!

しいたけはローカロリーな食材で、ダイエットにおススメですが油を吸収しやすい性質を持っているのでダイエット効果を期待するなら油を使わないスープや煮物、焼き物でお召し上がり下さい。

⑤ 免疫力を活性化!!

しいたけにはレンチナンとβ-Dグルカンと言う多糖類が含まれます。レンチナンはがん細胞の増殖を抑える効果が期待され、β-Dグルカンは免疫力を高める効果が期待されます。

参考資料:毎日の生活に役に立つ〜きのこ情報サイト「きのこのじかん」より



丸くて肉厚な「七ツ森しいたけ」。裏が白いほど新鮮な証し。

作業は一つずつ丁寧 出荷は厳しく選別

しいたけは傘の裏の膜が切れ始めたら、大きさにかわからず収穫をします。傘が開いて風味が逃げるのを防ぐためです。

「以前は手でもぎ取っていたが、扱いが悪いとリンピがつぶれてしまう。今はハサミで収穫し、重ならないようにかごに並べてるんだよ」と早坂さん。リンピとは傘についている白い毛のような部分。痛みの原因となる傷をつけないように丁寧に収穫し、サイズ別に厳しく選別してパック詰めを行います。

早坂さんが出荷する『七ツ森しいたけ』は、東京の市場で最高値を付けるほど品質に定評があります。作業は丁寧に、選別は厳しく。パック詰めされた製品を見ると、生産者としてのプロ意識の高さが伺えます。

「娘3人が就農して、1人は夫婦で働いてくれている。なんとか後継者が育ってきたので、後は後継者が苦勞せずに農業ができるような環境を作っていききたい。そのためには販売先を探さないといけない。震災後、『七ツ森しいたけ』を扱いたいと各地の市場から依頼があつて出荷するようになった。良いも

のを作れば声をかけてもらえるので、これからも品質を落とさないうちにやっつけていきたい」と今後の抱負を力強く語ってくれました。

『七ツ森しいたけ』は市場出荷のほか、直売所「JAグリーンあさひな」や七ツ森湖畔公園内の直売所「花野果ひろば七ツ森」などで販売しています。特長は弾力のある歯応えとジューシーな旨味。シンプルに焼いて食べるもよし、和洋中いろいろな料理に合います。店頭で見つけたらぜひ味わってみてください。



従業員の皆さんとJA全農みやぎ、JAあさひな職員。



納豆のネバネバは旨味成分。よくかき混ぜると空気を含んでまろやかな舌触りになる。



「生産者の皆さんと協力して、さらにおいしい納豆づくりを目指していきます」とセンター長・渡辺信雄さん(右)と工場長・村井裕公さん(左)。



「旨いもの」づくりに
Zoom in



生産者が手塩にかけて育てた角田産大豆。太陽の恵みを浴びて旨みが凝縮されている。

【宮城県角田市】
株式会社加工連 角田納豆センター

生産から製造まで 角田産にこだわる

日本の大豆自給率はわずか7%。

輸入大豆が当たり前のように使われる中、地元産大豆にこだわって納豆を作り続ける株式会社加工連角田納豆センターを訪ねました。



タンク1基につき120kgの大豆を浸漬。吸水した大豆は約2倍の量にふくらむ。



紙カップと発泡スチロール容器では発酵の仕方が違うため発酵室内の置く場所も工夫。



自動充填された納豆はフィルムがかけられ、金属探知機、重量検査を経て発酵室へ。

宮城県の大豆作付面積は北海道に次ぐ全国2位。多くが水田転作によるものです。

訪問したのは、30年以上に渡り地元産大豆を使った納豆を製造する株式会社加工連角田納豆センター。角田地区で生産された農産物の食品加工を行うJAみやぎ仙南の子会社です。

納豆づくりを開始したのは1986年。「産地が明確な納豆を作れないか」というみやぎ生協との地産地消の取り組みがきっかけでした。

原材料の大豆は小粒大豆生産部会26名(うち生産団体5組織を含む)が生産しています。品種は極小粒品種「すずほのか」と大粒品種「あやこがね」。納豆専用が開発された「すずほのか」は従来品種「コスズ」に比べて倒伏しにくく、病気に強い新品種。見た目が白くきれいで、香りや食感に優れています。「国産大豆、県産大豆を使った納豆は販売されていますが、市町村まで生産地をはつきりうたえる納豆は全国的にも珍しいです」と語るのはセンター長・渡辺信雄さん。

角田納豆センターでは現在、「すずほのか」を使った「あぶくま納豆極小粒」と「あやこがね大粒」を製造。また、みやぎ生協の産直ブランド『めぐみ野』納豆を製造しています。

納豆ができるまで



「すずほのか」を使用した看板商品「あぶくま納豆極小粒」と大粒派に人気の「あやこがね大粒」。

グリーンマート・つかさ屋・仙南地域のエコーブ店舗で取り扱われています。

おいしさの決め手は 徹底した温度管理にあり

さつそく製造工程を案内してもらいました。1日に仕込む大豆は約400〜500kg。はじめに選別と洗浄を行います。形が悪いもの、割れや欠けがあるものを取り除き、表面の汚れを水で洗います。

次に浸漬(しんせき)。乾燥した大豆は硬いため、吸水させて熱を通りやすくします。夏なら約16時間、冬なら約20時間。季節や天候による水温変化に合わせて時間を調整し、たっぷり水分を含ませます。

次に蒸煮(じょうしゃ)。製造室に入ると、大豆の甘い香りが広がっています。



蒸煮後、すぐに納豆菌を噴霧する。使用する納豆菌も宮城生まれの「宮城野菌」だ。

「蒸煮の温度と時間は納豆メーカーがそれぞれ工夫するところ。納豆の味を決める重要な工程なんです」と工場長・村井裕公さんが教えてくれました。風味を逃がさないように圧力釜で蒸煮し、納豆菌をまんべんなく噴霧。納豆菌は熱に強く100℃でも生きています。そこで他の雑菌が入らないように高温の状態に納豆菌を植え付けます。

容器に充填したら室(むろ)と呼ばれる発酵室へ。納豆菌が活発になる温度は40〜50℃。温度と湿度を一定に保ちながら、約1日発酵させます。その後、冷蔵室で1日熟成。

蒸煮から熟成まで微細に温度管理をすることで、納豆特有の香りや粘り、旨みが最大限に引き出されるのです。

徹底した衛生管理と品質管理はもちろんのこと、トレーサビリティ対策も万全。いつ誰が育てた大豆をどの納豆に加工したかという納豆の製造履歴から大豆の栽培履歴まで追跡可能になっています。

安心・安全な納豆を味わえるのは、大豆生産から製造まで一貫生産体制が整っているからこそ。「角田のおいしい納豆を届けたい」という生産者と製造者のひたむきな想いが、今日もおいしい納豆を作っています。

納豆の健康効果



■納豆で健康イキイキ!

免疫力増強作用のインフラボン、骨を丈夫にするカルシウム、整腸効果のレシチン、美容美肌効果の食物繊維…目指せ大豆で健康美人!

■びっくり納豆菌のパワー

美容美肌・ダイエット効果から風邪予防、脳梗塞や心筋梗塞などの血栓症の予防まで、驚きの納豆菌パワー。

■納豆はポリアミン食の王様

納豆などの大豆を発酵させて作る食品に豊富に含まれている「ポリアミン」。動脈硬化を抑制する働きがあるとして、注目を浴びている物質です。

出典:全国納豆協同組合連合会納豆PRセンターより





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

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

春に食べよう!

ふるさと自慢の味。

東北の遅い春もようやく本番。
芽吹きを迎えた里山から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
春の味覚を味わって身体も目覚めさせましょう。

しいたけの肉詰め

調理時間 20分 エネルギー 115kcal(1個分)

肉厚のしいたけで作ってください。
ジューシーなしいたけの旨味と香りが
口いっぱい広がります。



<材料 4人分>

しいたけ……………8個
片栗粉(しいたけの打ち粉用)……大さじ1

肉だね
豚ひき肉……………200g
ねぎ(みじん切り)………1/4本
しょうがのすりおろし………小さじ1
溶き卵……………1/2個
しょうゆ……………小さじ1
塩……………ひとつまみ

サラダ油……………大さじ2
大葉……………適宜



たれ
しょうゆ・みりん・酒・水……各大さじ2
片栗粉……………小さじ1/2

<作り方>

- ①ボウルに肉だねの材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。(たれ)の材料は混ぜておく。
◆しょうがやねぎを加えて、肉の臭みを消します。
- ②しいたけの軸を取り、刷毛で片栗粉を軽く付ける。①の肉だねを8等分し、カサの内側にこんもりと詰める。詰め終わったら、肉の表面にも刷毛で片栗粉を塗る。
◆片栗粉が接着剤の代わりになり、肉だねがはがれるのを防ぎます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、肉だねを下にして並べる。弱火にして3~4分位火を通し返してフタをし、更に2~3分焼き、大葉を敷いた皿に盛る。(たれ)の材料を加えて照りが出たら火を止めて、回しかける。
◆③の肉だねは、弱火でじっくり焼いて火を通しましょう。

旨味成分をたっぷり含んだ

ヘルシー食材

<主な産地JA>

生しいたけ

JA栗っこ・JAあさひな・
JAみやぎ登米・JA南三陸

しいたけは低カロリーでビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含む。エリタデニンという特有成分は血中コレステロールを下げる作用があり、高血圧や動脈硬化予防が期待できる。またレンチナンという成分は抗がん剤としても知られる。調理前に30分程度日光に当てるとビタミンDが増加する。

◎栄養価/ビタミンD、B1、B2、カリウム、ナイアシン、食物繊維など。

◎選び方/傘が開ききる前の裏が白いもの。厚みがあり軸が太いものを選ぶ。



＜材料 4人分＞

- ソイパスタ 200g
- 大根おろし 1カップ
- 温泉卵 4個
- ちりめんじゃこ 30g
- 天かす 大さじ4
- ねぎのみじん切り 1/4本
- 大葉 4枚
- もみのり・おろしわさび 各適宜
- ごま油 小さじ1



めんつゆストレートタイプ 2カップ

＜作り方＞

- ①大きめの鍋にたっぷりの水を用意し、ソイパスタを入れて火をつける。沸騰したら5分茹で、ざるに上げて水気をきる。
◆ソイパスタは水から湯がきます。
- ②小さいフライパンにごま油小さじ1を熱し、ちりめんじゃこを加えて軽く炒める。大葉は千切りにして水に放し、水気を切っておく。その他の薬味も用意する。
◆ちりめんじゃこはごま油で軽く炒めて使うと香ばしくなります。

- ③ソイパスタを器に盛り、大根おろし・温泉卵・ちりめんじゃこ・天かす・ねぎ・大葉をちらし、もみのりをのせる。わさびを添え、器の縁からめんつゆを回しかける。全体をよく混ぜていただく。
◆めんつゆは食べる直前にかけていただきます。



ソイパスタ(大豆のパスタ)の ざっぱりおろしだれ



調理時間 20分 エネルギー 272kcal

ソイパスタを使って、おろしそば風にしました。良質なたんぱく質が手軽に摂れ、カロリーも低めです。

大豆から生まれた低糖質パスタ

仙大豆「ソイパスタ」……JA仙台

JA仙台オリジナル商品として開発された宮城県産大豆(ミヤギシロメ)100%使用の大豆パスタ。たんぱく質、食物繊維が豊富な大豆を原料にしているので、糖質制限中や小麦アレルギーの人も安心して食べられる。JA仙台直売所「たなばたけ」、エスパル仙台東館「TANABATA」などで購入可能。

ふきと豚肉の炒め煮



調理時間 29分 エネルギー 198kcal

ふきのほろ苦さと豚バラ肉のコクが食欲をそそります。

春を告げる独特の香りと苦味

ふき JA 南三陸

古くは平安時代から食べられてきたといわれる日本原産の野菜。独特の苦みはクロロゲン酸というポリフェノール成分の一種で、抗酸化作用として老化防止やがん予防などが期待できる。鮮度が落ちやすいので、筋を取り、粗塩で板ずりしてから茹でて保存すると良い。

- ◎栄養価/95%が水分だが、カリウム、カルシウム、食物繊維を含む。
- ◎選び方/葉がみずみずしく、黒ずんでいないもの。太すぎると筋が硬く空洞がある場合もあるので注意。



＜材料 4人分＞

- ふき 1束200g
- 豚バラ薄切り 150g
- 赤唐辛子の小口切り 1本
- かつおのだし汁 1/4カップ
- 砂糖 大さじ1
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- みりん 大さじ1/2



サラダ油 大さじ1/2
菜花 4本

＜作り方＞

- ①ふきは鍋の大きさに合わせて切り、塩大さじ2(分量外)をまぶして板ずりする。鍋に湯を沸かし、塩がついたままのふきを加えて3分位湯がく。冷水に取りしっかり冷ます。筋を取って3cm長さに切り(太いものはさらに縦半分)、ペーパータオルで水気をよく拭く。豚肉は3cm幅に切る。

- ◆まな板にふきを並べて置き、塩をふって手の平で転がす。塩の分量はふき4〜5本に対して大さじ2くらいが目安。板ずりをする色が鮮やかになり、また皮がむきやすくなります。

- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら唐辛子とふきを加えて炒め、かつおのだし汁・砂糖・酒を加え、フタをして弱火で3〜4分煮る。

- ◆調味料は砂糖から加えると食材がふっくら仕上がります。

- ③しょうゆ・みりんを加え、炒りつけるように炒め煮にする。器に盛り、湯がいた菜花を食べやすく切って添える。

- ◆最後にみりんを加え、強火で火を通すと照りが出ます。



元気のもとを買いにいきましたよ!

ファーマーズマーケット 「元気くん市場」仙台店



広いエリアで作られた 土地ごとの特産品が並ぶ

取材時はちょうど「デリシヤスとま」との最盛期。真っ赤な実が、つややか
にその存在を主張していました。ここ
は宮谷市成田にある「元気くん市場」。
鹿島台や涌谷、小牛田など広域なエリア
を管内に有する「JAみどりの」の産地
直売所です。出荷者の登録数は600
人ほど。その内約100名が1年を通
じ青果や加工品を納品しています。毎
朝、2台のトラックで鹿島台と小牛田
にあるそれぞれの「Aコープ」で荷受け
し、新鮮な野菜を搬入。夏野菜が盛り
を迎える7〜8月には、もう1便増え
ることもあるそうです。

搬入元の広域ぶりは、商品の多彩さ
につながっています。冒頭のデリシヤス
とまとは鹿島台の特産ですが、このほ
か「みどりの管内のおいしい米を量り売
り」「花卉」など、季節ごとに自慢の新
鮮な野菜や特産品が陳列棚をにぎわ
せます。



店長 石崎純也さん
「産地直売所」は生産者と消費者のパイプ
役であるべき。安全・安心な青果物を届ける
ため、日々工夫を凝らしています。ご意見があ
ればぜひ気軽にお寄せ下さい。

まるでデパ地下のよう 多彩な試食に心浮き立つ

直売所内のあちこちでは試食が行
われていました。果物は同じ品種でも
生産者別にカット。野菜は実際に食卓
に並ぶ様子をイメージできるよう、調理
をした状態でお客様に味見を勧めま
す。ここには店側の、ある想いがあり
ました。

それは「農作物は作った人によって
味が変わる」ということ。たとえ同品
種であっても、植え付け時期や土の状
態、肥料の種類や頻度によって作物の
出来は驚くほどに変わるもの。店長の
石崎さんは、この試食でお客様にその
違いを実感してもらいたいと話します。

「当店では、顔の見える直売所」として、
生産者ごとの情報をバーコード管理
しています。お客様の中には購入品の
バーコードをとっておき、次回来店時に
「ご指名買い」される方もいらっしゃる
んですよ」。

頑張っ作ればその分売上げの好調
につながる。こうした流れが、生産者の
やる気をアップしていることはまちがい
ありません。店内に満ちるハツラツとし
た活気は、「食」に対する消費者の真摯
さ、それに応えんとする生産者の努力
によって支えられていました。



© Midorino. N



2016年10月に市制施行され「町」から「市」となった富谷市。古くは奥州街道の宿場として栄え、今なおその面影を町並みに残しています。今回取り上げたファーマーズマーケット「元気くん市場」仙台店のすぐ近くには「天然温泉」とみや湯ったり苑の施設があり、「元気くん市場」のお買いもの帰りに日帰りの温泉でくつろいでいく方も多いか…。



ファーマーズマーケット「元気くん市場」仙台店

営業時間／10:30～18:00
 定休日／年末年始
 TEL／022-348-3130
 〒981-3341 富谷市成田3丁目15-10



鹿島台エリアの特産品といえはこちら。甘みと酸味のバランスが絶妙で、肉質が良いため口当たりもなめらか。この直売所では2～5月中旬までの販売です。



宮城のオリジナル品種「もういっこ」に加え、「とちおとめ」「紅ほっぺ」の3品種を販売。いずれも完熟させてから収穫するため、糖度が高く人気があります。

今夜のおかずにあとひと品添えたいときに

へそ大根のお煮しめ

登米市南方町在住 白鳥 まき子さん



ダシの旨みを余すところなく染み込ませて

自家菜園での野菜づくりを楽しんでいる白鳥さん。その二部を「道の駅みなみかた」でも販売していて、「自信作の売れ行きが良いと、生活のハリになりますね」と笑顔を見せます。中でも好評を博しているのが、作った大根を加工した「へそ大根」。11月に収穫した大根を輪切りにして湯がき、寒風にさらして1か月もすると、旨みがぎゅっと濃縮した、見事なへそ大根の完成です。販売期間は1月から3月の3か月。期間限定のため、一人で2つ、3つと買い占めるファンもいるといいます。

そのへそ大根を使ったお煮しめは、白鳥家の夕食では定番のひとつ。「冬場は週に2回ほど登場しますね」という人気メニューです。干しいたけを2日かけて戻した汁と一緒につかりと煮含めたへそ大根は、噛み締めた瞬間に大根そのものの甘さとダシの風味がじわっと染み出します。

ポイントは、甘みに白砂糖ではなく三温糖を使うこと。「おだやかな風味が素材の味を引き立てるんです」とアドバイスしてくれました。

Recipe

[材料] 3~4人前

へそ大根	5個	さやえんどう	2枚	
干しいたけ	5個	しょう油	大さじ3.5	
にんじん	1本	〔A〕		
油揚げ	1枚		三温糖	大さじ2
平コンニャク	1枚		酒	大さじ1/2
凍み豆腐	2個		みりん	大さじ1/2
たけのこ	1/2本			

[作り方]

- (1) あらかじめ干しいたけは2日前から水で、へそ大根は前日から湯でそれぞれ戻しておく。
- (2) 鍋の底に戻したへそ大根を敷き、しいたけの戻し汁に(A)をあわせて加える。
- (3) カットした干しいたけ、にんじん、油揚げ、平コンニャク、凍み豆腐、たけのこを入れ、材料がひたひたになるまで水を加え、中火で煮る。
- (4) にんじんが柔らかくなったらしょう油を加え、ひと煮立ちさせる。
- (5) 一度冷まして味を染み込ませた後、もう一度ひと煮立ちさせる。

ここがコツ!

干しいたけは2日、へそ大根は1日かけて、じっくり戻すこととアドバイスしてくれました。



JAみやぎ仙南シンケンファクトリー レストラン通年プラン

西欧情緒あふれるグルメパーク



仙南産旬の地場産
食材キャンペーン

通年各種プラン・フェア実施中!!

大皿料理プラン(宴会)

◆ **2,980円プラン** 【料理2,742円
+消費税238円】
(ソーセージ・前菜・サラダ・おつまみ・揚げ物・お肉料理・ピザetc...)

◆ **3,500円プラン** 【料理3,220円
+消費税280円】
(刺身・サラダ・おつまみ・ソーセージ・揚げ物・お肉料理・パスタ・デザートetc...)

※季節(2ヶ月)ごとに内容が変わります。

※大皿プランにつきましては、4名様より承ります。※1名様より3名様ご予約はコース料理の受付となります。



5月～スプリングプラン
7月～サマープラン
9月～秋の味覚プラン
11月～忘年会プラン
1月～新年会プラン
3月～歓送迎・謝恩会プラン

飲み放題プラン

◆ **1,800円** (地ビール4種
ジュース6種)

※お時間は「90分」、お申し込みグループ全員対象となります。

ドイツ製法の本格派地ビール

【ご提供銘柄は日替りにて4種類となります。】

※全て消費税込みのお値段です。※写真はすべてイメージです。

工場から
できたて
直送!



仙南クラブビール3年連続受賞



お客様へのお願い

※夜のご宴会ご利用につきましては、120分とさせていただきます。
※20歳未満の方の飲酒はご遠慮ください。※車を運転される方の飲酒はご遠慮ください。



要予約

レストラン営業時間(※休館日/第2・第4水曜日)

ランチタイム/11:00~14:30(ラストオーダー14:00)

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

ショップ/11:00~15:00

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

「あ〜い!」

農産物直売所グループのレシートラリー

第14回

丸森お買い物 レシートラリー

平成29年

4月22日(土)~
5月28日(日)

直売所等でレシートを
5枚集めて応募しよう!

豪華賞品
88本

参加直売所等

- | | | | |
|---------------------------|----|-------------------|----|
| 1 いなか道の駅 やしまや | 隣接 | 6 小斎 蔵の市 | 隣接 |
| 2 あがらいん伊達屋 | 隣接 | 7 蔵っこ(食事処) | 隣接 |
| 3 大張物産センター なんでもや | | 8 不動直売センター | |
| 4 丸森物産いちば 八雄館 | | 9 いきいき交流センター 大内 | 併設 |
| 5 JAみやぎ仙南女性部
ふれあい農園直売所 | | 10 農村レストラン
味の里 | 併設 |

詳しくは各直売所等に用意していますチラシをご覧ください

問合せ先: 丸森町農業創造センター
TEL 0224-72-3028

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 後援/丸森町

あっと オフィス
@office

あっとで
スピード解決!

KOKUYO

企業・組合向け
 発注システム
 登録・年会費

無料

欲しい商品にすぐにたどりつく!
 環境対応商品がすぐに探せる!
 欲しい商品がすぐに届く!

環境対応商品
 掲載比率
 約70%

iimo
 お買得
 PB商品

飲料
 食品
 日用品

事務
 用品

現場・
 作業用品

介護
 用品

オフィス
 機器

オフィス
 家具

セキュリティ
 対策商品

コピー用紙
 OA パソコン
 周辺用品

防災
 用品

保健
 用品

スタンプ作成・
 各種名入れ印刷
 サービス



【お問い合わせ先】 **KOKUYO**
 コクヨ東北販売株式会社
 ソリューショングループ
 〒980-0811
 仙台市青葉区一番町一丁目1番41号
 カメイ仙台中央ビル4階
 TEL 022-217-6594 FAX 022-266-0232

<http://www.atoffice.co.jp>

@office は J.D. パワー
お客様満足度 No.1 を受賞しました!

顧客満足度ランキング (1,000ポイント未満)	500	550	600	650
@office(コクヨ)				625
業界平均				612

2016年度 No.1!

4つのファクターでトップの評価!!

- ウェブサイトの操作性
- 料金・請求
- 提供商品・サービス
- サポート対応

「@office」は J.D. パワー「オフィス用品通販サービス」顧客満足度 No.1 を受賞しました。

※ J.D. パワー 2016 年日本オフィス用品通販サービス顧客満足度調査。全国の従業員数 5 名以上規模事業所を対象に、3,600 件の回答を得た結果。japan.jdpower.com

省エネ
 暖房器具に頼る前に住宅性能を見直せば
 わずかなエネルギーで快適空間に。

新潟県阿賀町24万坪自社育成林

健康
 当社では「無垢＝健康」を
 論理的に実証しています。

含水率5%、樹齢300年の
 赤松天然無垢材

耐久
 造材適所の木造り。

特許技術で木材乾燥。
 芯まで乾燥させることで、本来の強度の
 2倍以上の力を発揮。

どんな地震にも負けない、家族を守る、当社の

耐震性。

大地震にもビクともしなかつた
 驚異の耐震性能。

写真は全て夢ハウス本社施工例です。

新築・リフォーム・古民家再生

当社のSD工法は地震に強い!!
 当社は震度7+震度6強の余震がきても安心!命を守る4つの要素。

国土交通大臣認定 「軸組パネル工法」 壁倍率 3.3倍	(一財) 建材試験センター測定 「剛床工法」 床剛性 3.7倍
(一財) 建材試験センター測定 「屋根倍率」 屋根倍率 2.8倍	天然無垢材をふんだんに使用! 「木材使用量」 ※当社調べ 木材使用量 2.0倍 <small>他社一般在来工法と比べて</small>

木の家が大好き。

自然素材
無垢材
 で末永く住み継げる
 家をご提供致します。

日本住宅の平均寿命は約26年と言わ
 れています。それに対してローンは35
 年が主流です。集成材、新建材を多用
 すれば安価で簡単に、早く家が建ちま
 す。しかし、それは耐用年数が26年の
 家を建てることになりません。しっか
 りと乾燥した無垢材を使用し、職人の
 もつ伝統工法を守りながらも最新技
 術を取り入れた家づくりをすることで、
 本物の住まいが出来上がります。

MORIKYU
 守久建設株式会社

0223-37-1217
 宮城県亶理郡山元町八手庭字石田73-2
<http://morikyu-kensetsu.co.jp>

読者プレゼント

応募締切日 **平成29年6月5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 しいたけたっぷりカレー
 (200g・4パック)



菌床椎茸が軸ごとたっぷりに入ったカレーです。大豆、玉ねぎ、ニンジンなどJAあさひな管内で採れた野菜が沢山入っています。また、バターや肉などの動物性食品を一切使用しておらず、体に優しい甘口のカレーとなっております。温めるだけで手軽に食べることができます。

提供 **あさひな農業協同組合 様** **5名様**
 ※表紙裏面の次に広告が掲載されています。
 TEL 022-353-1111 黒川郡大和町落合

3 鹿島台産 デリシャストマトジュース
 (190g×15缶)



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** **4名様**
 ※8・9ページに記事が掲載されています。
 TEL 022-348-3130 富谷市成田

4 いぎいきえごまドレッシング4本セット
 (梅ゆず、ヤーコン、愛国米酒かす、えごま・中華風)



2012年4月に登場した丸森町の新しい特産品です。特産品である「えごま」と「丸森産の食材」を使い4種類の味に仕上げました。第3回丸森町特産品大賞にて加工部門賞を受賞した逸品です。

提供 **丸森町農業創造センター 様** **5名様**
 ※11ページに広告が掲載されています。
 TEL 0224-72-3028 丸森町役場 農林課内
 【お問合せ】
 いぎいき交流センター大内 ※地方発送も承っております。
 TEL 0224-79-3151 URL <http://ikiikiouchi@nifty.com>

5 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ページに広告が掲載されています。
 TEL 0224-61-1150 角田市角田字流
 URL <http://www.ja-miyagisennan.jp/top/1417.html>

6 エコーブマーク品ギフト ドレッシング5本詰め合わせ



素材にこだわったおいしいドレッシングです。野菜はもちるん、パスタ・肉・魚介類などいろいろな食材をみ〜んなおいしく食べちゃいましょう。

提供 **(株)エコーブ宮城 様** **3名様**
 TEL 022-345-1521 黒川郡大和町吉岡

感謝と 美味しさ **牛** ^{ぎゅー} **ッと込めて**

和牛の祭典 2017 **みやぎ**

第11回 全国和牛能力共進会

平成29年9月7日(木)~11日(月)

http://www.pref.miyagi.jp/site/nourinsui/miyagi-zenkyou.html
 牛政宗くんのつぶやき (Twitter) @ushimasamunekun



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。

- 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。

※応募はお一人様1回限りとさせていただきます。

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

2017年4月 vol.27 春号

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

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 猪股泰彦

本誌では収まり切れなかった情報が満載!!

<http://igune.jp/>

今日はあそこの行ってみよう!

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

あなたも、自分に「よい食」、家族に「よい食」、
そして日本の未来に「よい食」をしませんか？

みんなのよい食プロジェクトとは、
体と心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。



「日本を、もっと食べよう。」みんなのよい食プロジェクト



みんなのよい食プロジェクト

よい食

検索



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