

IGUNE

イグネ

地産
地消

食と農の情報誌

特集

「仙台いちご」が届ける
復興の果実

創刊30号記念特集

イグネのある暮らしを訪ねて

クローズアップ

冬に食べよう! ふるさと自慢の味

仙台いちご/せり/仙台白菜

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いわでやま農産物直売所
「メルカド四季彩館」

仙台白菜プロジェクト

せんだい農業園芸センター
「みどりの杜」収穫まつり

わが家の味

料理コンテストで最優秀賞を受賞した
自慢の一品

豆腐とサンマのハンバーグ

読者プレゼント

「仙台いちご」など
選りすぐりの賞品

vol.30
2018冬



0円
無料

「仙台いちご」が届ける 復興の果実

食べれば自然と笑みがこぼれる真っ赤な宝石。県内で生産されるブランドいちご「仙台いちご」は冬から春にかけて仙台、北海道を中心に市場出荷が行われます。

震災から歩みを止めることなく生産に取り組むJAみやぎ亘理のいちご農家を訪ねました。



【JAみやぎ亘理】亘理郡亘理町
小野勇悦さん

「家が傾いたままなので建て直しができたら100%復興です」と小野勇悦さん。



宮城生まれの「もういっこ」は果実が大きくすっきりとした甘さが特長。

「仙台いちご」は 復興のシンボル

肌を刺すような季節風の冷たさに本格的な冬の訪れを感じる12月上旬。「仙台いちご」の一大産地である亘理町へ向かいました。JAみやぎ亘理管内の亘理町、山元町は、夏は冷涼、冬は温暖で雪が少ない気候を生かし、いちごのハウス栽培が行われています。

東日本大震災では栽培面積の95%が被災するという甚大な被害を受けた両町。平成23年秋に営農を再開できたのは、ごく一部でした。そして平成25・26年に管内7か所のいちご団地が整備され、151人が営農を再開。栽培面積は震災前の7割まで回復することができました。



いちご団地のハウス20アールに約16,000株を栽培。6月まで出荷が続く。

「浜吉田いちご団地」で迎えてくれたのはJAみやぎ巨理いちご部会副部会長の小野勇悦さん。両親、奥様と4人で営農し、巨理町長瀬地区ながとろにある自宅の圃場30アール、いちご団地20アールで「もういっこ」を生産。年間約20トンを出荷しています。

サラリーマンとして働いていた小野さんが就農したのは38歳、東日本大震災の2年前でした。1年間両親を手伝いながら栽培技術を学び、正式に就農した2年目のあの日、大津波がハウスを根こそぎ奪い去りました。

「会社勤めをしていたので、40歳で就職することが難しいことはよく分かっていました。当時生後6か月の赤ちゃんがいて、上の子は小学5年生。夫婦ふたりなら何とかありますが、子供を育てるには収入が必要。すぐにいちご栽培を始めよう」と決めました」。

震災後、営農を再開したのはほとんどが内陸部の生産者。ハウスを建て直して再開したのは3〜4人だったといいます。

避難所からろうじて残った自宅へ戻り、小野さんは何もない圃場に10アールのハウスを建てました。苗は宮城県や栃木県から譲り受け、市販のパイプを組み立てる簡易高設栽培「るんるんベンチ」で栽培を開始。それまでの土

耕栽培から高設栽培に変わったこともあり、思ったほどの収量にならなかったそうです。「1年目は震災前と同じ味になりませんでした。当時は100点と言っていたけど、今採点するなら50点ですね」と振り返ります。

おいしいいちごを目指して
生産者の切磋琢磨が続く

ハウスに足を踏み入れると、受粉を担うクロマルハナバチがブンブンと飛び回っています。「今年は8月に寒かったことがいちごに良い影響を与えたようです」と収穫前のいちごを手取る小野



いちご生産に欠かせないクロマルハナバチが受粉に一役買っている。



さん。生育状況も良く、例年より4〜5日ほど早い11月16日に初出荷を迎えました。

水やりや液肥を供給する自動かん水装置、ハウスの自動開閉装置、炭酸ガス自動発生装置など、いちご団地のハウスは全て自動制御で栽培管理を行っています。小野さんは「良いものは取り入れたい」と県外の視察研修をきっかけに加湿と昇温抑制を行う自動ミスト噴霧システムを導入しました。また、うどんこ病対策に紫外線(UV-B)照射が良いと聞きつけて、いち早くUV-Bランプを設置。ハダニ対策には天敵昆虫で防除するなど、できるだけ農薬を使わない努力を続けています。

いちご部会では技術講習会のほか、ICTを活用した先進技術の勉強会

も行っていきます。圃場が2か所に分かれている小野さんは、ハウス内の温度や湿度、CO2濃度などの環境データ、Webカメラによるハウス内の映像をスマートフォンで確認できるようにしており、急激な環境の変化が起きた場合もすぐ対応できるようにしています。

「大切なのは食べる時に品質が良くおいしいこと。店頭で見たいと思えるいちご、食べておいしいと思ってしまういちごを作るために努力しています」。

食べる人の口に入った時に一番おいしい状態のいちごを届けるために生産者の切磋琢磨が続きます。

産地を守り 前へ歩み続ける



震災から7年。小野さんは手を休めることなくいちご生産を続けてきました。

「これまで後ろを向かずにはやってきました。振り返っても前の技術には戻れない。失敗した時はどうすれば改善できるかを考えて前に進んできました。以前、荒川静香さんが来られた時にステイポジティブと話をしていた、そうだなと思っただけです。前だけを見て、失敗してその場に留まったとしてもステップ

は続ける——。私もそう心がけてきました」。

いちご団地では経営が徐々に安定してきたことで、一度は他の仕事に就いた後継者が戻り始め、20代・30代の生産者も増えてきているそうです。

「後継者がいるのでいちご産地は守られていくと思います。私自身まだまだ未熟なので、これからもおいしいいちごを作る技術を習得していきたいと思っています」。

仙台いちごは復興の果実。いちごに希望を託し、産地を守ってきた生産者の情熱の結晶です。おいしいいちごを届けたいという生産者の思いをかみしめながら、7年目の仙台いちごを味わいましょう。



ハウスの一部で県が開発した新品種を試験栽培。技術だけでなく品種も進化中。

創刊30号記念特集

イグネのある暮らしを訪ねて

2010年10月に創刊した本誌が通巻30号を迎えました。

これまで食と農をつなぐ情報誌として

宮城で頑張る生産者を中心に地産地消の取り組みを紹介してきました。

今回は、IGUNEの名前の由来である「イグネ」の営みをご紹介します。



敷地には580年前の祠があり、屋敷林はその頃からあったとか。



季節ごとに果実を味わえるのもイグネの楽しみの一つ



母屋を守るように樹齢300年の杉の木がそびえる。

江戸の台所と呼ばれた日本有数の穀倉地帯、仙台平野では水田に浮かぶ島のような田園風景を目にします。遮るもののない平地で強い風から家屋を守るために植えられた屋敷林、それが「居久根（イグネ）」です。「居」は家、「久根」は隣地との境目、境の垣根の意味を持ち、県内では「エグネ」「イグネリ」と呼ぶ地域もあります。

藩政時代、伊達政宗は天災や飢饉に備えて自給自足の政策を進め、ケヤキやスギ、ヒバ、マツなどの材木となる木、果実をつける木の植林を奨励しました。木を切る際は藩の許可が必要で、伐採後は新たに苗木を植える決まりがありました。これが「杜の都」の基盤になったといわれています。

伊達政宗が奨励した 自給自足の暮らし

「木々が日差しを遮り、夏でもエアコンがいらなかった」と
庄子喜豊さん。



次世代へ引き継ぎたい 自然と共生する知恵

仙台市若林区長喜城はイグネが点在する地域として知られています。

伊達政宗は城下の防災用水および農業用排水路として「七郷堀」「六郷堀」を造成しました。広瀬川の愛宕堰から取水した六郷堀、七郷堀の水は東部の水田地帯へ注がれ、仙台平野を潤してきました。

イグネを案内してくれたのは250年続く農家・庄子喜豊さん。昔のままにイグネを残す数少ない農家です。現在は息子さん・お孫さんが中心となって営農し、もみ殻堆肥による有機栽培

米を生産しています。

「この辺りは山がないため、冬は北西から季節風が吹きおろし、夏は北東からやませが吹きつけて寒いです。先祖は寒さから守るためにコの字型に木を植えたんだと思います。イグネのもう一つの役割は燃料です。ガスがない時代、風呂を沸かしたりご飯を炊いたりするために薪が必要でした。家を建てるのも山からここまで木材を運ぶのは大変。だからイグネを木材にしたんです」。

イグネは母屋と納屋を取り囲むように西、北、東側に植えられています。高くそびえるのはスギとケヤキ。敷地内に七郷堀から分水した用水路が引かれ、井戸や氏神を祀る祠、蔵など、市街地に近いとは思えないほど、昔ながら



ケヤキは柱、スギは梁、床、天井材にふんだんに使用している。

「薪を焚いて出た灰は畑の肥料になりました。イグネは自給自足、そして自然循環型の暮らしなんです」。

イグネが減っている大きな理由。それは管理が大変なこと。台風が来れば枝が折れ、落ち葉の季節になると掃除に手がかかる。木が伸びて隣家の迷惑になることも。そこでイグネを伐採してしまうのです。

「孫にイグネを切ってもいいよと話す時、もったいないから切らないと言うんです」と顔をほころばせる庄子さん。

イグネは防風、防雪の役割だけでなく、燃料や建築材、食料として農家の暮らしを支えてきました。夏は涼しく、冬は暖かい。春夏秋冬を身近に感じられるイグネには、自然との共生が育んだ暮らしの知恵と豊かさがあふれていました。

本誌も食と農の情報誌として、農業を守り、豊かな生活と健康を育む「これ、いぐね？」な情報をこれからもお届けします。



隣家との境界であるイグネは、プライバシーを保つ役目もありました。また防火の役割も果たしており、茅葺き屋根だった頃に隣家で火災が発生した際、イグネが火の粉を遮り、難を逃れたそうです。





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

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

冬に食べよう! ふるさと自慢の味。

厳しい寒さの中で時間をかけて育つ野菜は
旨みをたっぷり蓄えています。
栄養豊富な旬の野菜をたくさん食べて
元気な毎日を過ごしましょう。

いちごたっぷり ふわふわパンケーキ



調理時間 20分
エネルギー 680kcal

ほんのり甘いパンケーキと甘酸っぱい
いちごがよく合います。簡単いちごの
ソースを添えて。

<材料 直径8cm位 8枚分>

- 卵 2個
- グラニュー糖 40g
- プレーンヨーグルト 1/2カップ
- 溶かしバター 20g
- いちご 2パック
- 生クリーム 100cc
(小さじ1のグラニュー糖を加えてホイップしておく。)
- アイスクリーム・粉糖 各適量

<作り方>

- 卵は卵黄と卵白に分ける。卵黄に1/3量のグラニュー糖を加えて泡立て器でよくすり混ぜる。ヨーグルト、溶かしバターを加えてさらによく混ぜる。卵白に残りのグラニュー糖を加え、角が立つまでよく泡立てる。
◆卵白を泡立てて加えることで、ふんわりした生地に仕上がります。
- 卵黄が入ったボウルにAの粉を合わせてふるい入れ、さっくりと混ぜる。①のメレンゲの1/3量を加え混ぜる。さらに残りのメレンゲを加え、泡を消さないように、さっくりと混ぜる。

- (A) 薄力粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ2

<いちごのソース>

- いちご 1/2パック
 - グラニュー糖 大さじ2
 - コアントロー 小さじ1
- いちごはヘタを取って8等分に切り、グラニュー糖とコアントローを絡める。30分程度置くと、味が馴染みます。
※パンケーキの調理前に、準備しておきましょう。

- ◆卵白を加えたら、ゴムベラに変えて、さっくり混ぜましょう。
- ③フライパンを中火にかけてバターを薄く敷き、大きめのスプーンで②の生地を流し入れる。火を弱めて表面にプツプツと泡が出てきたら裏返し、中まで火を通す。残りも同じように焼く。2枚一組で器に盛り、間にホイップクリームとカットしたいちごを挟む。上にホイップクリーム・いちご・アイスクリームのを粉糖をふり、いちごのソースをかける。
- ◆2枚目以降は、一旦フライパンの底をぬれぶきんで冷やしてから生地を流し入れましょう。

風邪予防に食べたいビタミンCの女王 仙台いちご ... JAみやぎ亘理

「仙台いちご」の主な品種は「とちおとめ」「もういっご」。いちごはビタミンCが豊富で、大粒のいちご5粒で1日に必要なビタミンを摂取できます。水溶性食物繊維のペクチンは便秘解消が期待できます。先端が甘いので、ヘタの方から食べると甘い後味を楽しめます。

- ◎栄養価/ビタミンCのほか、虫菌予防に効果的なキシリトール、抗酸化作用のあるフラボノイドを含む。
- ◎選び方/全体に色がつきツヤがあって傷がないもの。ヘタは緑色が濃く乾いていないものを選ぶ。



せりと鮭つみれの仙台味噌鍋



調理時間 20分 エネルギー 255kcal

鮭のふんわりつみれを加え、仙台味噌で味付けしました。せりのシャキシャキ感を味わって下さい。

- ◎栄養価／カリウム、カルシウム、鉄、カロテン、ビタミンK、葉酸、ビタミンCを多く含む。
- ◎保存方法／乾燥しないように湿らせた新聞紙で根元を包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫に立てて保存する。



<材料 4人分>

せり	2束
大根	200g
にんじん	1/2本
ごぼう	10cm
舞茸	1パック
えのき茸	1袋
ねぎ	1本
油揚げ(大)	1枚

(A) 鮭つみれ	生鮭 (1切れ80g)	3切れ
	木綿豆腐	100g
	ねぎのみじん切り	1/4本分
	卵	1/2個分
	酒	大さじ1/2
	味噌	大さじ1
	片栗粉	大さじ2
(B) だし汁	かつおだし	1000cc
	酒	100cc
	仙台味噌	60g
	みりん	大さじ1

<作り方>

- ①せりは5cm長さに切り、根はよく洗っておく。大根、にんじんは皮をむき、1cm幅・10cm長さにピーラーで薄く削る。ごぼうはささがきにして水にくぐらせてから水気を切る。舞茸は食べやすくほぐす。えのき茸は石づきを取りほぐす。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。油揚げは1cm幅に切っておく。
- ②鮭は皮と骨を取り、身を細かく包丁でたたく。ボウルに入れ、ねぎのみじん切り、卵、酒、味噌、片栗粉を入れ混ぜる。さらに水切りした豆腐をくずしながら加えてよく混ぜ、一口大の団子に丸める。
- ③厚手の鍋に(B)のだし汁の材料を加え、ごぼう、にんじん、大根の順に加えて4~5分火を通す。油揚げ・鮭のつみれ・きのこ類・ねぎ・せりの根を加えてさらに3~4分火を通す。煮上がる直前にせりを入れて一煮立ちさせる。

◆鮭に豆腐と卵を加え、ふんわりと仕上げました。

◆せりはさっと火を通し、シャキシャキ感を残しましょう。



シャキッとした歯触りと香気がたまらない せり..... JA名取岩沼

春の七草の一つであるせりは日本原産の野菜です。魅力はシャキシャキとした歯応えと独特な香り。宮城県は全国有数のせり生産量を誇り、根っこだまで食べる「せり鍋」は宮城の新たな名物として人気を集めています。煮すぎると風味も栄養成分も損なうので注意を。

白菜と鶏肉の簡単シチュー



調理時間 25分 エネルギー 358kcal

白菜で作る簡単シチューです。市販のルーは使わずにあっさり仕上げました。里芋のとろみも加わり、クリーミーな味わいです。

- ◎栄養価／約95%が水分だが、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維などを含む。
- ◎選び方／巻きがしっかりしていて、胴の白い部分がみずみずしくてつやがあるものを選ぶ。



<材料 4人分>

鶏もも肉	300g
★塩・こしょう…各少々	★小麦粉…大さじ1
白菜	300g
たまねぎ	小1個
里芋	4個
しめじ	1袋
ブロッコリー	1/4株

(A) バター	30g
小麦粉	大さじ2
牛乳	500cc
白ワイン	50cc
ブイヨン(キューブ)	1/2個

<作り方>

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り塩・こしょう(分量外)をふり、さらに小麦粉をまぶしておく。白菜は葉と芯にわけ、ざく切りにする。たまねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取ってほぐす。里芋は皮をむいてから3等分し、2~3分下ゆでしておく。ブロッコリーは小房に分けて、湯がいておく。
- ②鍋にAのバターを入れて中火にかけ、たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしたら鶏肉を加えて炒める。鶏肉とたまねぎに火が通ったらAの小麦粉を加えて炒める。白ワインをふり入れ、白菜の芯・しめじを加えて粉っぽさがなくなるまで焦がさないように炒める。
- ③牛乳を加えてよく混ぜ、牛乳が沸々としてきたら里芋・白菜の葉、ブイヨンを入れて弱火で7~8分ほど煮込む。塩・こしょう(分量外)で味を整え、とろみが出てきたら、ブロッコリーを加えて一煮立ちさせる。

◆白ワインを加えることで、鶏肉の臭みを取り香りよく仕上がります。

◆牛乳を加えてからは、焦げやすいので、鍋底をこすように弱火でゆっくり混ぜましょう。



柔らかくて甘み豊かな伝統野菜 仙台白菜..... JAいしのまき

JAいしのまきでは津波被害を受けた農地の再生を目指し、塩害に強い作物として伝統野菜「仙台白菜」の生産に取り組んでいます。仙台白菜の特徴は柔らかさと甘み。シャキシャキ感を楽しむサラダや漬物、甘みを楽しむ煮物、炒め物、鍋物など、どんな料理にも合う万能野菜です。

元気のもとを買いにいきましょう!

産直マーケット
のご案内



JAいわでやま農産物直売所「メルカド四季彩館」



JAいわでやま経済部部長
山下幸作さん

山下部長による、知る人ぞ知る冬のおすすめの一品は、ご近所の組合員さんが作る「りんご」。出会えた人はラッキーかも。また毎月18日の「米の日」は各種お米が面白い得ですよ。

寒くなるほど恋しくなるもの、それは温泉。国内にある温泉の泉質全11種のうち9種が揃う鳴子温泉郷へ向かう通り道、国道47号沿いに「メルカド四季彩館」があります。

運営するのは、大崎市の岩出山と鳴子を管内とするJAいわでやま。

県内有数の米所でもあり、厳冬期には広大な田園風景が二面の銀世界に。その寒さをもとめせず、温泉客はもとより、地元の方々をひきつけてやまないのが、店内で手づくりされる「ベーカリーカフェ・メルカド」の焼きたてパン。

昨年8月、農産品売場を1.5倍に拡張し、入口にベーカリーカフェを新設しリニューアルオープン。

以来、焼きたての香りでお客様を迎えます。この日も、地元のファミリィがひっきりなしに来店し、おし

絶品!! 焼きたて
パンがお出迎え



焼きたてパンが並ぶ
「ベーカリーカフェ・メルカド」



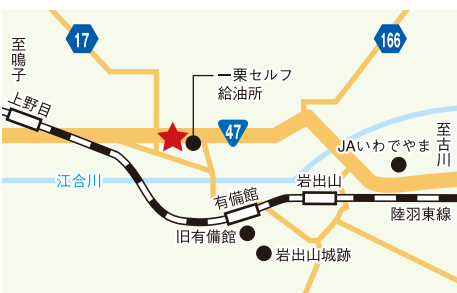
伝えたい郷土の味
手作り凍り豆腐

岩出山の冬の味覚と言え、今ではたった5軒の生産者が伝統的な製法を守り続ける、凍り豆腐。

さは保証済み。約40種もの豊富な品揃えからワイワイと選ぶ姿は実に楽しそうです。店のおすすめは、地元産の新鮮野菜を使ったバターなど。「メルカド」の四角い焼印が目印ですよ。

その製法は、まず、凍らせた豆腐を水で解凍し、水分を絞ることで雑味を除くのが特徴。さらに、い草で束に編み、屋外に吊して真冬の寒風に晒し、自然凍結、自然乾燥させます。手間をかけた分だけ際立つ大豆の味わいに、県外ファンも多いとか。丁度、野菜の搬入中だった近隣の女性組合員に伺うと、「岩出山ではお雑煮にも入れます。からどり(からどり芋の茎・ずいきとも言います)と凍り豆腐が入ってないと、なんだか物足りない」のだから。

持ち帰り自由のJAいわでやま発行のレシピ集には、蒸しパンからサラダまで、初めて知る凍り豆腐料理が満載。こういう人や味との出会こそが産直の醍醐味ですね。



JAいわでやま農産物直売所「メルカド四季彩館」

営業時間/9:30~18:00 (農繁期は8:30~)
定休日/12/31~1/2
TEL/0229-72-0005
〒989-6403 大崎市岩出山上野目字涎池20



凍り豆腐

20枚入・485円(税込)

宮城県産の大豆ミヤギシロメでつくられる「凍り豆腐」。暖簾のように連ねて寒風に晒す昔ながらの風景も、この期限定の岩出山の風物詩。



ライスパフチョコレート

12個入・648円(税込)

宮城県産ひとめぼれのパフと北海道のチョコレートブランド「ロイズ」とのステキなハーモニー。これまで一部店舗のみの販売だったのが、宮城県内JA農産物直売所等で購入できるようになりました。

せんだい農業園芸センター

「みどりの杜」収穫まつり 仙台白菜プロジェクト



クローズアップコーナーで
おなじみの伊藤豊子先生
による白菜焼きと白菜スー
プが振る舞われました。



仙台白菜について説明する
明成高等学校の高橋信壮教諭



「みどりの杜」ロゴマーク

昨年11月11・12日に生産者と消費者が交流する「大イベント」平成29年度収穫まつりが開催されました。地元でとれた新鮮な野菜や米、果物、花苗などの即売やグルメコーナー、地産地消をテーマにした講演会、岩手・宮城・福島に伝わる獅子舞の披露など様々なイベントが催され、大勢の買い物客から賑わいました。市民農園では伝統野菜への理解を深めるとともに、地産地消および食育を実践する「仙台白菜プロジェクト」の収穫祭が開催されました。

仙台白菜の歴史メモ

中国原産の白菜が日本に伝わったのは明治時代。大正時代に入り伊達家養種園の技師・沼倉又兵衛が松島湾内の馬放島^{まはなしま}で実験栽培を繰り返し、「松島白菜」を誕生させました。その後「仙台白菜」の名前で全国に出荷された宮城産白菜は人気を集め、昭和初期まで日本一の出荷量を誇りました。せんだい農業園芸センターは伊達家養種園の機能を引き継いでオープンした仙台白菜ゆかりの地です。

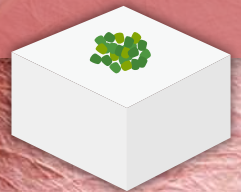
甘味が引き立つと大好評。「白菜を焼いて食べたのは初めてです」「甘くておいしいです」と来場者は笑顔で舌鼓を打ちました。

「日本の白菜は仙台が発祥地であることを多くの方に知ってほしいと企画しました。おいしさを伝えるとともに、野菜には旬があることを伝えたい。今後は他の野菜を使った食育イベントも開催していきたいです」と仙台白菜プロジェクトを推進するJA全農みやぎ販売企画課・大庄司文隆課長は語ります。柔らかくてみずみずしく、濃厚な甘みをたたえた仙台白菜は鍋物や漬物といった定番料理のほか、そのままサラダにしてもおいしく味わえます。旬の仙台白菜を味わい地産地消を実践しましょう。

料理コンテストで最優秀賞を受賞した自慢の一品

豆腐とサンマのハンバーグ

黒川郡大郷町在住 日下 久代恵さん
きよえ



肉を使わずに作る栄養満点ハンバーグ



黒川郡大郷町の稲作農家・日下久代恵さんが披露してくれたのは、肉を一切使わずに作る「豆腐とサンマのハンバーグ」。昨年のJAあさひなまつり料理品評会において、初出品ながら大豆料理の部で最優秀賞、宮城県仙台地方振興事務所長賞を受賞した一品です。

集落代表として出品することになり、試行錯誤してレシピを考案したという日下さん。「一番苦心したのは、しっかりととした歯応えに仕上げること。初めにおからとサンマで作ったところパサパサになったため豆腐に変更。その後も豆腐とサンマの割合、加える野菜、火加減や焼き時間などを変えて試作を行いました。試作品は夕食のおかずとして食卓へ。一緒に試食を続けたご主人も、完成したレシピに、「うまい」と太鼓判を押したそうです。しっかりと仕上げるコツは弱火で蒸

し焼きにすること。豆腐ハンバーグは淡泊になりがちですが、味噌を隠し味に加えてコクを出しました。もみじおろしを添えれば辛味がアクセントとなつて酒のつまみに。トマトケチャップをかければ子どもが喜ぶ味になります。柔らかな歯応えとさっぱりとした味わいで、高齢者のいる家庭にもおすすめの栄養満点ハンバーグです。

Recipe

【材料 4人分】

木綿豆腐	1丁
サンマのすりみ	200g~300g
たまねぎ	1個 (250g)
大根葉(茎の部分)	150g
卵	1個
しょうが	25g
片栗粉	20g
味噌	少々
塩・こしょう	各少々
オリーブ油	適量
〈ソース〉	
大根おろし	適量
ポン酢	適量
もみじおろし	適量

【作り方】

- (1) 豆腐は2時間ほど水切りし、電子レンジで3分加熱する。
- (2) 大根葉は塩茹でにする。
- (3) たまねぎ、大根葉をみじん切りにする。
- (4) 鍋に油を引いてたまねぎをしんなりするまで炒める。大根葉、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせ、冷ましておく。
- (5) ボウルにサンマのすりみ、豆腐、(4)、卵、すりおろしたしょうが、片栗粉、味噌、塩・こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。
- (6) フライパンにオリーブ油を熱して(5)を入れ、空気を抜くように上から押さえ、端は強めに押さえる。蓋をして弱火で両面を15分位焼く。
- (7) 皿に盛りつけたら大根おろしをのせてポン酢をかける。あればもみじおろしをのせる。

ここがコツ!

豆腐はしっかり水切りをしてよく混ぜ合わせましょう。



※お好みでトマトケチャップをかけてもおいしく味わえます。



仙南シンケンファクトリー

要予約



新年会プラン

平成30年1月4日(木)～2月27日(火)
 ※1月3日～2月28日の期間、水曜日は定休日とさせていただきます。

プラン1 2,980円 1名様
 [7品] (税込)

プラン2 3,500円 1名様
 [8品] (税込)



ピルスナー 1本 330ml 620円 (税込)



スタウト 1本 330ml 820円 (税込)



ヴァイツェン 1本 330ml 620円 (税込)



侍ビール 1本 330ml 1,600円 (税込)



お問い合わせ
TEL 0224-61-1150
 仙南シンケンファクトリー
 〒981-1505 角田市角田字流197-4
 阿武隈急行線角田駅下車西口徒歩3分

Since1997

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

交通のご案内 阿武隈急行をご利用ください。

☆☆ドイツ製法の本格派地ビール☆☆

- ピルスナー ●スタウト
- ヴァイツェン ●ササニシキIPA
- 女川ホップペール

※「飲み放題プラン」(地ビール4種・ジュース6種)は 1名様 90分 1,800円でご利用いただけます。

仙南クラブビール4年連続受賞

インターナショナル・ビア・コンペティション
 ジャーマンスタイル・パール・ウイトエール スタイル部門

ヴァイツェン 2016銀賞
 2015金賞
2017銀賞 2014銀賞

■JAみやぎ仙南ホームページをご覧ください! <http://www.ja-miyagisennan.jp/top/1417.html>

無垢材の「美しさ」と「やすらぎ」

自然
素材
への
こだわり

無垢材
の魅力



ご来場をお待ちしております!

山元町つばめの杜 お客様の家

完成見学会

1/13(土)14(日)27(土)28(日)
 AM10:00～PM16:00

完全予約制

平日、夜も予約制にて見学可能ですので
 お気軽にお問い合わせください。

会場ご案内図 亶理郡山元町つばめの杜2丁目地内



MORIKYU のほりが目印



期間中、会場にて同時開催
 1台で家中あたたか! 平日・夜も見学可能

新ストーブ 体感会

ご希望の方はお気軽にお電話ください。

「木の家づくり」の
情報発信中です!

Instagram LINE
 HP Twitter Facebook
 守久建設 検索



新築・リフォーム・古民家再生

MORIKYU
 守久建設株式会社

☎ 0223-37-1217

〒989-2207 亶理郡山元町八手庭字石田73-2



人気店自慢の“氷点麺”と まろやかなコク深い味噌

自慢の0℃で冷蔵熟成された“氷点麺”は、打ちたての香りと風味、コシ、つるつるとした歯ざわりをあわせもった麺。まろやかなコク深いスープは、最後まで飽きさせません。店内はカウンターその他、テーブル席・座敷席もあり、ゆっくりとお食事できます。

◎オススメ

- ・みそラーメン 700円
 - ・ネギみそラーメン 800円
 - ・ラーメン 550円
- 他、多数メニューをご用意しております。

氷点麺の店

ラーメン松月

〒981-1106 仙台市太白区柳生5-13-7
TEL・FAX 022-242-6282

[営業時間] 11:30~20:00

[店休日] 水曜日

[駐車場] 11台

[席数] 全55席(うちカウンター14席)

(交通・アクセス)
JR南仙台駅より車で6分



愛犬家と犬の幸せを目指しています。

犬のしつけ訓練



しつけ訓練

子犬販売

オプション訓練

訓練士指導とオーナー指導があります

コース	料金
預託訓練(1か月)	61,560円[税込]より
出張訓練(週4日の目安で1か月)	59,400円[税込]
しつけ教室(1回—1時間)	3,240円[税込]
しつけ教室(6回—6時間)	16,200円[税込]
アジリティー訓練(1回—1時間)	3,240円[税込]
ドッグラン(アジリティー利用)	1,620円[税込]
ドッグランのみ	1,080円[税込]
ホテル(1日分。1泊は2日分になる。)	3,240円[税込]より
送迎費(1回)	2,000円[税込]より
その他(フライボールなど)	ご相談ください。



公益社団法人 日本警察犬協会公認 一般社団法人 ジャパンケネルクラブ公認 **仙台第一警察犬訓練所**

〒989-1257 柴田郡大河原町新寺字北148-1 TEL 0224-52-6052
<http://www13.plala.or.jp/sendai1dog/>

動物取扱業登録(宮城県) 訓練第1204141004号 保管第1204121002号
展示第1204156005号 販売第1204113001号 貸出第1204131003号

読者プレゼント

応募締切日 平成30年3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。(賞品はイメージです。)

1 宮城県産
仙台いちご (4パック・1箱)
※写真はイメージです。



甘さと酸味のバランスが絶妙の「仙台いちご」をお楽しみください。

5名様

提供
宮城県園芸作物ブランド化推進協議会 様
※表紙裏面にキャンペーン広告が掲載されています。

TEL 022-782-3353 仙台市若林区卸町

2 ライスパフチョコレート
(12個入×2袋・1箱)



RICE PUFF CHOCOLATE
ライスパフチョコレート

北海道のチョコレートメーカー「ロイズ」の協力で
つくられた「宮城県内JA」の限定商品

JAいわでやま管内で収穫されたお米「ひとめぼれ」
で作ったパフにクッキークランチを合わせた、サクサクとした食感のチョコレート。

5名様

提供
JAいわでやま メルカド四季菜館 様
※8ページに記事が掲載されています。

TEL 0229-72-0005 大崎市岩出山

3 地ビール&ウイナーセット



※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イナーと、香りづけに桜のチップでスモークしたあらびきウイナーと、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、工場直送ウイナー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>

4 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/>

5 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。野菜はもちろん、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。

3名様

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

応募方法

とじ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。

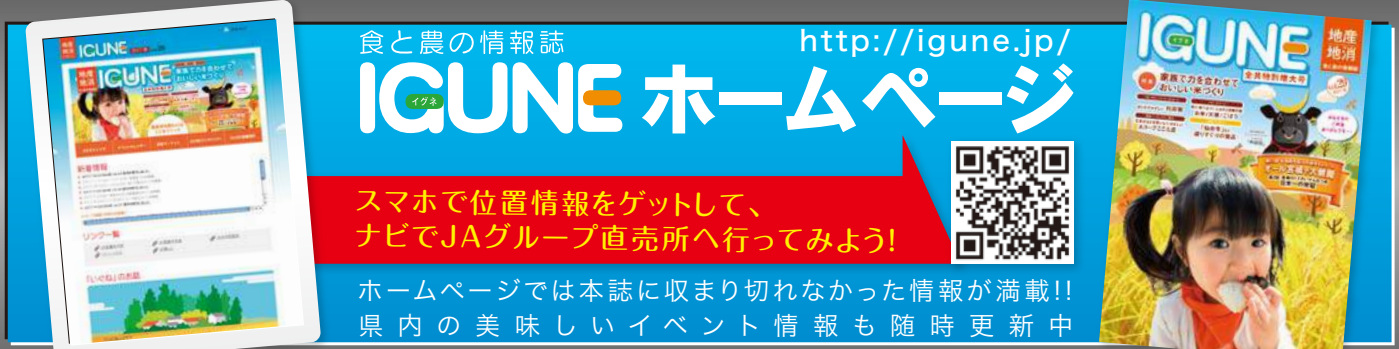
※応募は一人様1回限りとさせていただきます。

食と農の情報誌 <http://igune.jp/>

IGUNE ホームページ

スマホで位置情報をゲットして、
ナビでJAグループ直売所へ行ってみよう!

ホームページでは本誌に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/>

2018年1月 vol.30 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 猪股泰彦

◆ 次号のIGUNEは4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。

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。





もつと食べよう
 美味しいみやぎの
 贈り物



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