IGUNE イグネ

地産地消
食と農の情報誌

vol.42
2021 冬

特　集
震災10年目の
「仙台いちご」

「旨いもの」づくりに Zoom in
宮城県産米で作る無添加の餅・だんご
みどり会農産加工株式会社

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／えのき茸／せり

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！
おおくまふれあいセンター

農の食卓
いしのまき産にこだわった
添加物不使用の万能タレ
いしのまきファーマーズフーズ焼肉のタレ

わが家の味
郷土に伝わる冬の保存食
わらびの炒り煮

読者プレゼント
「仙台いちご」など選りすぐりの賞品

0円
無料

とまらない おいしさ♪

地域団体商標登録

仙台いちご

Sendai Ichigo

もういっこ　とちおとめ　にこにこベリー

仙台いちごの
パッケージの「旬太」または
「わたリーナ」のどちらか
1枚を貼ってね！

仙台いちごキャンペーン

仙台いちごを食べてみやぎのいいもんが当たる！

総計 210名様 プレゼント

キャンペーン期間　2021年1/15(金)▶4/15(木)

A賞

総計30名様（毎月10名様×3回）

「仙台牛」すきやき・しゃぶしゃぶ用（5,000円相当）

B賞

総計60名様（毎月20名様×3回）

（株）パールライス宮城
真空脱気無洗米キューブ300g
宮城県産だて正夢（300g×9個入り）

C賞

総計60名様（毎月20名様×3回）

仙大豆詰め合わせ
※セットの内容は時期によって異なります。

D賞

総計60名様（毎月20名様×3回）

わたりのいちごワイン（720ml）

●応募方法：郵便はがきに**仙台いちごのパッケージの「旬太」または「わたリーナ」のどちらか1枚**を貼り、必要事項（1.ご希望の賞品（A～D賞）、2.お名前、3.住所、4.郵便番号、5.電話番号、6.性別、7.年齢、8.購入店名、9.キャンペーンを何で知りましたか？⇒①情報誌〈Q何の情報誌ですか？〉②ホームページ③ポケットティッシュ④店頭⑤テレビCM⑥その他〈Q何で知りましたか？〉）を明記の上、右記までご応募ください。
※はがき1枚を一口として、お一人様何口でもご応募いただけます。

●応募締切：2～4月の毎月15日当日消印有効
※当選発表は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

●応募先：〒980-0021
仙台市青葉区中央3-8-5 新仙台駅前ビル328号室8-2

●お問い合わせ：全国農業協同組合連合会 宮城県本部 園芸部
TEL022-782-3353
【受付時間】平日9:00～17:00（土・日・祝日除く）

詳しくはこちら

※ご応募いただいた個人情報はキャンペーンに関する目的以外は使用いたしません。※応募条件を満たしていない場合、必要事項の記入に不備がある場合、お客様の住所、転居先が不明で景品をお届けできない場合は、ご応募、当選が無効となります。

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 022-782-3353　FAX 022-782-3360　http://www.mg.zennoh.or.jp/

震災10年目の仙台いちご

JAみやぎ亘理いちご部会

菅原 正弘さん

宮城のブランド「仙台いちご」が出荷最盛期を迎えています。
東日本大震災から間もなく10年。
東北一のいちご生産地の復興を目指しひたむきに生産に取り組むJAみやぎ亘理管内の生産者を訪ねました。

「みんなのおかげだよね」と振り返る菅原さん夫妻。
圃場復旧に協力してくれたボランティアとの交流は今も続いているという。

歩みを止めることなく前へ進み続けた10年

宮城県は東北一のいちごの生産量を誇り、「仙台いちご」のブランド名で親しまれています。

本格的な寒波が到来し寒さが身にしみる12月中旬、向かったのはJAみやぎ亘理管内亘理郡亘理町。夏は冷涼、冬は積雪量が少なく温暖な気候を生かしたいちごの促成栽培が盛んに行われており、例年11月上旬～6月下旬まで札幌市場を中心に仙台・京浜市場などへ出荷されています。

2011年3月11日、東日本大震災の津波により壊滅的な被害を受けた亘理町・山元町。両町ではいちご生産者380戸のうち356戸、栽培面積96ヘクタールの95%が被災しました。その年に営農を再開できたのは、被害の少なかった圃場を再建した生産者や代替地を確保できた生産者を含む104戸、栽培面積19・2ヘクタール。震災前の2割の栽培面積でした。

その後、両町7カ所に大型ハウスを集積した「いちご団地」（栽培面積40ヘクタール）が整備され、2013年に135戸、2014年に16戸が営農を再開。計151戸が再出発を果たしました。

多くの生産者がそれまでの土耕栽培から高設養液栽培へ移行し、慣れない環境の中でひたむきに生産に取り組み続けました。その結果、栽培面積は震災前の55%でありながら、2019年産（2018年11月～2019年6月）は震災前のおよそ90%にあたる売上高30億円まで回復。東北一のいちご産地として復興を遂げつつあります。

真っ赤な果実は復興の確かな実り

ハウスを案内してくれたのは、JAみやぎ亘理いちご部会・菅原正弘さんです。菅原さんは妻・麗子さんと夫婦で従事し、亘理町逢隈地区の自宅裏の圃場30アールに「もういっこ」を栽培しています。宮城県のオリジナル品種である「もういっこ」は大粒で甘味と酸味のバランスが良く、すっきりとした甘さが魅力です。

大粒なのに、つい“もう1個”と手を伸ばしてしまうことからその名がついた「もういっこ」は贈答用としても人気。

「ハウスを平成6年（1994年）に建てて、支払いが終わるかなという頃の津波だった」と話す菅原さん。津波によりハウスはおよそ1・3メートルの高さまで浸水し、当時土耕栽培を行っていたいちごは壊滅。ハウスだけが残った状態でした。

「いちごは駄目だったけどハウスは残ったので、高設栽培にするチャンスだと思った」とすぐに営農再開を決意。当時就農4年目だった息子・正伸さんの「俺はいちご作るから」という言葉も背中を押したといいます。

菅原さんは全国から駆け付けたボランティアの力を借りてガレキ撤去や片付けを行い、急ピッチで圃場の復旧を進めました。高設ベンチの設置は自分たちで行い、苗は登米市米山のいちご生産者から譲り受け、2011年11月、何とか定植までこぎつけることができました。

収穫期に不要なランナー（つる状の茎）取りや枯葉かきなど細かな手作業も多い。

「地域の片付けをしてる時に自分たちはいちごにかかりきりだったから、心苦しいところはあったよね。何もかも失った人もいる。でもやらないと生活できなくなると思ったし、何とかしなきゃという思いだった」と胸の内を明かします。

初めて臨んだ高設養液栽培は、品種をそれまでの「とちおとめ」から「もういっこ」に変更したということもあって試行錯誤の連続だったといいます。いちご団地にはハウス内の温度、湿度、炭酸ガス濃度などの環境制御システムが導入されています。しかし、菅原さんのハウスでは、自動養液給水システムを導入しているものの、環境は手動で管理する必要があります。

「難しいのは病気をつけないようにすること。毎日苗を見てよく観察することが重要です」と力を込める菅原さん。営農再開2年目、苗作りの時期にカビが原因で発生する炭そ病で苗が全滅。管内の生産者から苗を分けてもらい、その年の生産を続けることがで

高設栽培は立ったまま作業ができるため効率が良く身体への負担も少ない。

きたといいます。

「やりがいはあるけど奥が深い。昨年こうだったから今年は大丈夫かと思うと違う。天気のせいにすればいいんだろうけど、それ以前の、自分の対応がまだできてないんだね」と笑って話します。

いち早く営農を再開し、高設養液栽培に挑戦してきた菅原さん。息子・正伸さんは2013年「逢隈いちご団地」への入植と同時に独立し、現在、妻・伊代さんとご夫婦で20アールに「もういっこ」を栽培。若き担い手として歩みを進めています。

27アールのハウスに約2万株を栽培。ピーク時には午前4時から収穫し、摘みたてを出荷する。

花の間を飛び交うマルハナバチはいちごの受粉に欠かせない大事なパートナー。

一粒も無駄にせず消費者へ届けたい

ハウスの中ではあちこちに白い花が咲き、大きくなった果実が赤く色づき始めています。9月下旬の定植後、日照不足が続いたため例年より生育が2週間ほど遅れ、取材で訪れた日は初出荷まであと2~3日という状況でした。

「奇形果が出やすいので花が咲いている時にできるだけ消毒したくない」と菅原さん。ハウスでは天敵放飼によるハダニ、アザミウマの防除を行い、紫外線（UV-B）照射によるうどんこ病対策を行っています。

高温多湿の環境を好むいちごは、湿度が低すぎると光合成が進まず生育の遅れにつながったり、ハダニが発生しやすくなったりします。そこで今シーズンから加湿と昇温抑制を行うミストの自動噴霧システムを導入し、病害虫防除を行うとともに光合成促進による収量の増加を目指します。

「みんなに助けてもらったからやってこれました。消費者から見て、これおいしそうだなと思ってもらえるいちごを作りたいと思ってます。一粒も無駄にしないで出荷できれば一番いいですね」。

新型コロナウイルスの感染拡大により「巣ごもり消費」が活発になっている今、いちごの需要は高まっているといいます。復興への希望をいちごに託し、東日本大震災を乗り越えたJAみやぎ亘理のいちご生産者。震災10年目の「仙台いちご」は味わいも格別です。

ずんだ、あんこ、醤油、ごま、くるみが入った「だんご（5色）」700円（税込）は手土産にもぴったり。

みどり会 農産加工株式会社

黒川郡大郷町

「旨いもの」づくりに Zoom in

米どころ宮城では餅、だんご、大福、おはぎ、おこわなど
さまざまな米加工品が作られています。
米づくりからこだわる大郷町の米加工品製造会社を訪ねました。

20代から70代までの従業員が丹精込めて作り上げる。

宮城県産米で作る無添加の餅・だんご

古くから季節の行事や祝いの日の行事食として食べられてきた餅やだんご。米は炊いて食べるだけでなく、種類や調理方法をさまざまに変えて食べられています。

迎えてくれたのは、黒川郡大郷町で米加工品を製造するみどり会農産加工株式会社（以下、みどり会）の代表取締役・鳥海正弘さん。

農家でもある鳥海さんは1985年に地域の農家有志と産直販売グループ「石原みどり会」を立ち上げ、野菜や手作りの漬物、餅などの移動販売を開始。その後、1992年に「大郷町みどり会（現有限会社大郷グリーンファーマーズ）」の加工部門として有限会社みどり会農産加工を設立し、2001年に株式会社へ移行しました。

現在は杵つき餅やだんご、大福、おは

取材で訪れたのは12月上旬。この日は正月向けのパック入りずんだあんを製造していた。

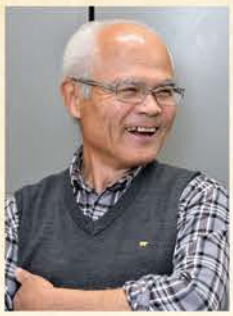
ぎ、おこわなどの米加工品を中心に、しそ巻き、梅干しなども製造しています。

自家水田で育っている米は農薬や化学肥料を減らした特別栽培米（節減対象農薬7割減、化学肥料9割減）です。有機肥料の施用はもちろん、カキ殻石灰や天然ミネラルを投入し、土づくりに取り組んでいます。

みどり会では、農業生産部門と加工部門でも※SDGsを意識した取り組みを進めています。環境配慮型の農業の実践と食品ロス、包装材料の選定などでも情報を集め、少しでも持続可能な社会の実現に一隅を照らす思いで日々精進しています。雇用の維持拡大も重要な課題です。

こだわりはもう一つ。冷凍ずんだ餅を除く全ての商品に保存料などの添加物を使用していません。無添加で作り立てをお届けするために、工場は毎朝2時～3時には稼働します。

人気の「だんご」はずんだ、あんこ、醤油、ごま、くるみの5種類。うるち米を100%使用し杵つき製法で作っており、程よい弾力と歯切れの良さが特徴です。枝豆、砂糖、塩だけで作るずんだあん、北海道産小豆を使用したこしあんなど、あんも全て自社製。塩気を効かせた昔ながらの味わいが老若男女に親しまれています。



「農業もSDGsを意識していくべき。それを先取りすることもみどり会のポイントになるはずです」と農業への想いを語る代表取締役・鳥海正弘さん。

工場長として製造現場を切り盛りする靖隆さん。「添加物を使わないので消費期限は短いですが、食べた方にはおいしいと言ってもらえます」と胸を張る。

コロナ禍で始める新たな取り組み

みどり会では作りたて商品のほか、土産用冷凍ずんだ餅の製造も行っています。しかし新型コロナウイルスの感染拡大の影響で大巾な売り上げの減少となりました。

「このままでは駄目だ。経営を変えなきゃいけないと思い動き出したところです」と鳥海さん。現在、新たな販路開拓を目指し公式ホームページを制作中。インターネット通販も開始する予定です。また、インターネット通販サイト「楽天市場」で開催中の「宮城WEB物産展」に冷凍ずんだ餅や切り餅、梅干しなどを出品。店舗名「食材王国みやぎプラザ」で購入可能です。

現状を打開すべく奮闘する鳥海さんをサポートするのが、工場長を務める息子の靖隆さんです。2019年5月に入社した靖隆さんは大学卒業後、県内の食品製造販売会社に勤務し、百貨店の催事出展などを経験。「ゆくゆくはみどり会で出展できたら」と想いを巡らせていたそうです。

「今はホームページもないので、みどり会のことを〝知ってる人は知ってる〟という状態です。これから少しずつ認知度を上げて、今どき添加物を使わずに作ってる会社があるんだということを知ってもらい、ファンを増やしていきたいです」と意気込みを語る靖隆さん。

6次産業化という言葉が生まれる前から自分たちが作った米を餅やだんごに加工して販売してきたみどり会。

冷凍ずんだ餅は、仙台駅ビル、仙台空港、高速道路サービスエリア等の各売店で販売されています。

鳥海さんは「地域の存続のためには農家が元気でなくてはいけません。農産物に加工という付加価値を付けて、地域を活性化していきたい。」と力を込めます。

みどり会の商品は道の駅　おおさと、JAグリーンあさひなのほか、仙台市内の藤崎、グリーンマート、生鮮館むらぬし、JA新みやぎ元気くん市場 仙台南店などで販売しています。添加物を使わない、自然なおいしさをお楽しみください。

健康野菜、餅、ずんだをテーマに2018年11月にリニューアルした「道の駅 おおさと」。

■ご注文・お問い合わせ先
みどり会農産加工株式会社
黒川郡大郷町粕川字熊野脇49-3
TEL／022-359-3968
FAX／022-359-4943
※ホームページは1月中完成予定

※SDGs・・・Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略称で、2015年9月のサミットで決められた、国際社会共通の目標。

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

FURUSATO
クローズアップ × 旬のふるさと特産品
Recipe

冬に食べよう！ふるさと自慢の味。

寒さの中で時間をかけて育つ冬の野菜は甘味をたっぷり蓄えています。ビタミン、ミネラル、食物繊維を意識的に摂取してウイルスに負けない体づくりを目指しましょう。

いちごと生ハムのサラダ

調理時間 15分　エネルギー 195kcal／1人分

一皿で2種類のいちごの味が楽しめるサラダです。
野菜は春菊の他にも、クレソンやルッコラなどクセのあるものと良く合います。いちごを加えたドレッシングで。

＜材料＞　4人分

- いちご …… 8粒
- 生ハム …… 8枚
- 春菊 …… 50g
- ベビーリーフ …… 50g
- くるみ …… 適量
- クリームチーズ …… 60g
- ブラックペッパー …… 適量

【いちごドレッシング】

- ●いちご …… 4粒
- ●塩 …… 小さじ1/4
- ●こしょう …… 少々
- ●はちみつ …… 小さじ2
- ●レモン汁 …… 大さじ1
- ●オリーブオイル …… 大さじ2

＜作り方＞

①いちごはヘタを取って半分に切る。春菊は葉先と軸に分け、軸は2cm長さに切り、ベビーリーフと一緒に冷水にくぐらせて水気を切っておく。
◆葉物は冷水にくぐらせると、パリッとした歯応えになります。
②(ドレッシング)用のいちごは5mm角に切る。ボウルに塩、こしょう、はちみつ、レモン汁を加える。オリーブオイルを少しずつ混ぜ合わせ、最後にいちごを加える。
◆ドレッシングを作るときはオイル類を最後に少しずつ乳化させるように加えるのがポイントです。
③皿に春菊、ベビーリーフ、生ハム、クリームチーズ、いちごを彩りよく盛り、くるみ、ブラックペッパーをトッピングする。いただく直前に(いちごドレッシング)をかける。
◆ドレッシングはいただく直前にかけると具材が水っぽくなりません。

調理時間とカロリーはおおよその目安です。

仙台いちご…… JAみやぎ亘理 ほか

宮城のブランド「仙台いちご」の主な品種は「とちおとめ」「もういっこ」「にこにこベリー」。ビタミンCが豊富で、大粒なら5～6粒で成人の1日の推奨量100mgを摂取できます。水溶性食物繊維のペクチンは便秘解消に効果的。先端は糖度が高く、ヘタの方から食べると甘い後味を楽しめます。

◎栄養素／ビタミンC、カリウム、葉酸、虫歯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などを含む。
◎選び方／全体が赤く着色し、つやがあって傷がないもの。ヘタは濃い緑色で乾いていないものを選ぶ。

えのきの和風あんかけハンバーグ

調理時間 30分　エネルギー 380kcal／1人分

肉ダネにえのき茸を加えてしっとり、やわらかな食感に仕上げました。
えのきのシャキシャキ感も楽しめる、ヘルシーなハンバーグです。

えのき茸 ……JA加美よつば ほか

きのこはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。シャキシャキとした歯応えが特徴のえのき茸はビタミンB1を豊富に含み、リラックス効果や血圧降下作用のあるアミノ酸の一種GABAを多く含みます。味にクセがなく、鍋物、汁物、炒め物、和え物などいろいろな料理に合います。

◎栄養素／ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンD、カリウム、リン、鉄、ナイアシン、食物繊維などを含む。
◎選び方／全体的に白く透明感があるもの。柄は太く、かさは開いてないもの、背丈が揃っているものが良い。

＜材料＞　4人分

えのき茸 …… 1袋
合挽き肉 …… 400g

【A】
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- しょうが汁 …… 小さじ1
- 溶き卵 …… 1個分
- パン粉 …… 2/3カップ
- 牛乳 …… 大さじ3

【照り焼きだれ】
- 水 …… 1/2カップ
- 顆粒のかつおだし …… 小さじ1/2
- みりん …… 大さじ3
- 醤油 …… 大さじ2
- 片栗粉 …… 小さじ1

サラダ油 …… 適宜
ブロッコリー …… 1/4株

＜作り方＞

①えのき茸は袋の上から石づきに近い根元を4cm程一気に切り落とし、袋から取り出して2/3は1cm長さに、残りは半分に切る。
◆えのき茸は袋に入ったまま石づきを切り落とすとまな板が汚れません。
②ボウルに挽き肉と(A)を加え、粘りが出るまで練り混ぜる。刻んだえのき茸を加えて混ぜ、12等分してから円形に形を整える。
◆少量のサラダ油を手につけて形を整えると、綺麗に仕上がります。
③フライパンにサラダ油大さじ2を加えて中火で熱し、②を並べ入れ焼き色がつくまで焼く。裏返してフタをして6〜7分程焼き、皿に盛る。フライパンの余分な脂を拭き取り、(照り焼きだれ)の材料と残りのえのき茸を加えて煮立てる。とろみがついたらハンバーグにかけ、ブロッコリーを添える。
◆真ん中を指で押すと弾力があり、竹串を刺すと、澄んだ肉汁が出てくればOKです。

せりと桜えびのかき揚げ丼

調理時間 20分　エネルギー 480kcal／1人分

かき揚げは、具材に小麦粉をまぶしてから衣を加えるのがコツです。
粉が接着剤となるためバラバラにならず、サクサクに揚がります。
せりの根も天ぷらにしていただきましょう。

せり ……JA名取岩沼 ほか

春の七草に数えられるせりは数少ない日本原産の野菜。シャキシャキとした歯応えと独特な香気が魅力です。宮城県は全国一のせり生産量を誇り、根っこまで食べる「せり鍋」をはじめ、汁の実、天ぷら、おひたし、和え物などで楽しめます。煮すぎると風味を損なうので注意を。

◎栄養素／体内でビタミンAに変わるβカロテン、ビタミンC、余分な塩分を体外に排出するカリウム、鉄、葉酸など。
◎保ち方／乾燥しないように湿らせた新聞紙で根元を包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫に立てて保存する。

＜材料＞　4人分

せり …… 50g位
桜えび …… 10g
玉ねぎ …… 1/2個
小麦粉(打ち粉用) …… 大さじ3
市販の天ぷら粉 …… 約2/3カップ
冷水 …… 約1/2カップ
天つゆ …… 適宜
(市販のめんつゆを表示通りに希釈して煮立たせたもの。)
揚げ油 …… 適量

おかかご飯 …… 4膳分
削り節5gをボウルに入れ、醤油大さじ1を少量づつ加え、暖かいご飯に混ぜる。

＜作り方＞

①せりは3cm長さに切る。根の部分はよく洗っておく。玉ねぎは薄くスライスする。
◆具材は水気をよく拭き取って、冷やしておきましょう。
②ボウルにせりと桜えび、玉ねぎを加え、小麦粉をまぶす。根も薄く小麦粉をまぶす。
◆材料に打ち粉をしておくと油で揚げた時に散らばりません。
③別のボウルに天ぷら粉と分量の冷水を加えて衣を作り、②のボウルにようやくつながる量を加えて混ぜる。揚げ油を170度に熱し、適量ずつ入れてカラッと揚げる。根も薄く天ぷら衣をつけて揚げる。丼におかかご飯をよそい。かき揚げとせりの根を載せ、天つゆをかける。
◆表面が固まったら裏返し、菜箸で所々に穴を開けると均一に仕上がります。

IGUNE 検索　6〜7ページで紹介した料理についてはIGUNEのホームページ(http://www.igune.jp/)にも掲載しております。

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！

JAみやぎ亘理
「おおくまふれあいセンター」

温暖な気候で花卉栽培も盛ん。生産者が直接出荷しているので、花の日持ちがいいと評判です。

店内製造の焼きたてパンも人気。

「仙台いちご」の旬到来!!
ギフトにも太鼓判

県南部の沿岸、亘理町・山元町をエリアとする「JAみやぎ亘理」。その温暖な気候が育んだ個性豊かな農産品を販売しているのが、国道6号線沿いにある、3つ並んだトンガリ屋根が目印の「おおくまふれあいセンター」です。現在、約380名の会員が在籍し、1日約100名の生産者が、手塩にかけた自慢の農産品や加工品をたっぷりと出荷しています。

冬の売り場を賑わすのは、亘理町・山元町の代名詞、まさに最盛期を迎えた「仙台いちご」。朝に収穫されると丁寧に箱詰めされ、夕方には選果場へ。

「当店のいちごは、収穫の翌日に店頭に並ぶため、とにかく鮮度が抜群。食べておいしいのはもちろんですが、ギフトにも安心して贈れると、お客様からよろこばれています。」と、センター長の阿部さん。

その人気は店内に納まらず、1月から3月までの土・日曜の週末や祝日の開店時から13時まで、店舗前広場に特設売り場が登場するほど。近隣はもとより、仙台市内からもお客様がつめかけ、箱買いするリピーターも多いとか。産直ならではのお値打ち価格も、大勢のファンをひきつけている理由のようです。

亘理産のいちごを混ぜ込んだ「いちごソフトクリーム」は税込310円。旬の間の土・日曜限定で、カットいちごのトッピングも!

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力を。

入店時の手指の消毒、マスクの着用をお願いします。「密」を避け、少人数、短時間、時間差で買い物を。混雑時には、入場規制をする場合がございます。

生産者自家製のお漬物がこれほどたっぷり並ぶのは、冬場ならではのお楽しみ。

亘理産の大豆「ミヤギシロメ」と宮城県産「ひとめぼれ」を使い、「JAみやぎ亘理」が製造した「手造りみそ」。800g税込598円

品揃えが豊富で鮮度自慢の食材をいつもの食卓へ

「おおくまふれあいセンター」の魅力は、新鮮で安心な商品の数々。例えば、路地物のちぢみほうれん草やちぢみ雪菜の新鮮さに驚いたり。同じ大根、同じ白菜でも、生産者によってこんなにも個性が違うのかと感心したり。冬場の楽しみの一つ、山盛りに並んだお漬物売り場では、どの漬物名人の作品を味わってみようかと迷ったり。店内は、決して広過ぎるわけではないけれど、どの売り場も、見る人を思わず立ち止まらせる魅力にあふれています。また、平日は地元客が多いというだけあり、鮮魚やお惣菜、店内製造の焼きたてパンや、地元の食卓でお馴染みの豆腐や納豆など、毎日の食生活に欠かせない商品の品揃えも豊富。POPに書かれた生産者オススメのレシピに、地元の家庭の味を教わることもできます。

特別な郷土料理もいいけれど、地元の普段の食卓にも興味津々、というお客様にこそ訪れていただきたい、じっくり掘出し物探しを楽しんでもらえることうけあいのお店です。

旬のオススメ！

いちご

主に、宮城県生まれの品種「もういっこ」と、「とちおとめ」を販売。どちらにしようか迷ったら、両方買って甘さと酸味のバランスを食べ比べてみる、なんて贅沢な楽しみ方もオススメです。

これがイチオシ！

亘理町産の玄米

亘理町で生産された玄米を昨年から販売。令和2年産、「ひとめぼれ」「つや姫」「だて正夢」と人気の3品種を3kg、5kg、30kgで販売。ギフトにもよろこばれそう。セルフ式精米機もあります。

JAみやぎ亘理　おおくまふれあいセンター

営業時間／9:30〜19:00
定 休 日／1月1・2・3日
T E L／0223-34-9687
住　　所／〒989-2385 亘理郡亘理町逢隈字郡99

「おおくまふれあいセンター」
センター長　阿部 貞彦さん

新鮮、安全な季節の農産物を毎日お届けしています。店内POPには生産者さんが教えてくれるレシピがいっぱいです。ぜひ旬のおいしい食べ方を見つけてください。

ランチタイムメニュー

Lunch time Menu

ドイチェスハウス ビア・レストラン

食材王国みやぎ 地産地消 推進店

食材王国みやぎ地産地消推進店に
仙南シンケンファクトリー登録！

仙南管内9市町（柴田、大河原、村田、川崎、蔵王、白石、七ヶ宿、角田、丸森）で生産する数多くの農産物から
JAの営農担当者が特にお勧めする『旬の食材』を料理長が素材を生かして調理いたします。

11：00～14：30（ラストオーダー14：00）※定休日、新型コロナウイルス感染拡大の為、当面の間水曜・木曜・夜の営業をお休みとさせていただきます。

＼プチデザート付／
シェフおすすめ
ランチセット

柔らかく煮込みました

ビーフシチュー
ビーフシチュー・スープ・サラダ
ライス or パン
¥1,600（税込）

蔵王産ポーク使用

ジャパンX ポークロースのソテー
ポークソテー・スープ・サラダ
ライス or パン
¥1,280（税込）

角田産あか鶏使用

めぐみ野あか鶏のコンフィ
あか鶏のコンフィー・スープ
ライス or パン
¥1,300（税込）

大エビフライ2本

エビフライ
エビフライ・スープ
ライス or パン
¥1,600（税込）

ハム職人による味わい

シンケンプレート
ウインナー・厚切りハム・スープ
ライス or パン
¥1,280（税込）

シェフおすすめ！

ハンバーグステーキ
ハンバーグステーキ・スープ・サラダ
ライス or パン
¥1,330（税込）

シェフおすすめ！

和風ハンバーグステーキ
ハンバーグステーキ・スープ・サラダ
ライス or パン
¥1,330（税込）

女性に人気

日替りパスタ
本日のパスタ・スープ・サラダ
¥1,380（税込）

角田産トマトをふんだんに使用

ナポリタン
ナポリタン・スープ・サラダ
¥1,100（税込）

蔵王山麓たまごと
ウィンナーのトリオ

オムライス
オムライス・スープ・サラダ
¥1,280（税込）

ドリンクバー
おかわり自由

¥200（税込）
ホット or コールド
のいずれか、おかわり自由
¥300（税込）
ホット ＋ コールド
おかわり自由

クラフトハム&ソーセージ
工場直送
「1人前」
「2～3人前」

●三種ソーセージ…¥600（税込）
●ソーセージ3種盛合せ
……¥1,600（税込）
●ハム盛合せ…¥1,600（税込）
●ハム・ソーセージ盛合せ
……¥2,100（税込）

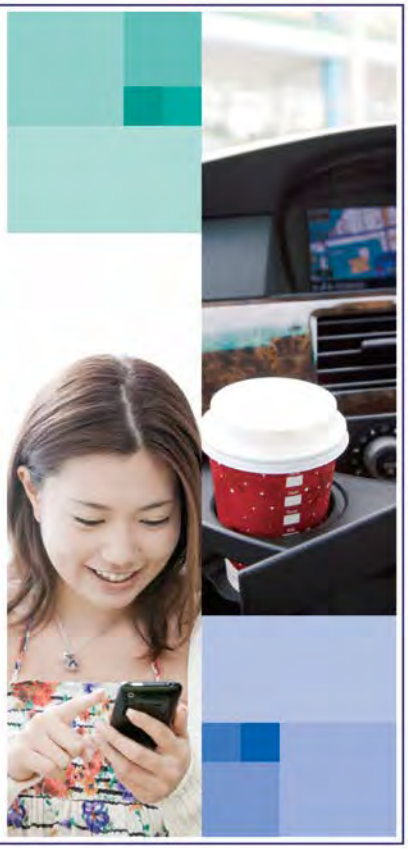
お問い合わせ先 仙南シンケンファクトリー TEL 0224-61-1150

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

Visible Science for Life

— 目に見える科学で生活に貢献する —

私たち東洋インキグループがつくる
さまざまな製品は
人々の暮らしの中にあふれています。
私たち東洋インキグループは
「目に見える科学」で
人々の生活に貢献してまいります。



TOYOINKGROUP

東洋インキ東北株式会社
〒981-3206　宮城県仙台市泉区明通3丁目27
Tel: 022-378-5131　Fax: 022-378-6771

www.toyoinkgroup.com

JAグループ宮城6次産業化サポート

農の食卓（のうのしょくたく） vol.4

意欲のある生産者が、自分で生産した農畜産物を加工して、自ら販売するケースが増えています。これを「6次産業化」といい、農林水産業などの第1次産業に、食品加工の第2次産業と流通・販売の第3次産業の数字を掛けると6になることから、そう呼ばれています。

いしのまきファーマーズフーズ
焼肉のタレ　醤油／味噌
内容量：各250g　小売希望価格：各500円（税込）

お買い求め先
ふれあいいちば 菜花、やさいっ娘、やもと四季菜館 大塩店、菜っちゃん市場（以上、JAいしのまき農産物直売所）、道の駅 上品の郷、いしのまき元気いちば、フレスコキクチ矢本店

いしのまき産にこだわった添加物不使用の万能タレ

「いしのまきファーマーズフーズは食品添加物を使わずに、地元産農産物にこだわって使用した調味料シリーズです」と話すのはJAいしのまき営農部販売促進課の鈴木千裕さん。

商品ラインアップは、どれも冷蔵庫に常備しているような普段使いのものばかり。調理用トマト「すずこま」を使った「トマトケチャップ」、大豆「ミヤギシロメ」をまるごと使用したマヨネーズタイプのドレッシング「ソイマヨネーズ」、緑色の部分まで使った「長ねぎドレッシング」。そして今回紹介する「焼肉のタレ」です。

「女性部の活動から生まれた従来商品を、ファーマーズフーズのコンセプトに合わせて2019年12月にリニューアルしました」と鈴木さん。新たに添加物不使用となった「焼肉のタレ」は「醤油」と「味噌」の2種類。どちらも管内で採れたりんご、たまねぎ、ニンニクをたっぷり使用しており、「醤油」は管内産大豆を原料とする丸大豆醤油を使用しています。一方の「味噌」は、丸大豆醤油をベースに「もう熟成みそ」を加えてコク深い味わいに仕上げています。

焼肉のタレですが、焼肉以外の料理に使いやすいのもポイントです。例えば写真のようなサラダのドレッシングに、炊き込みご飯の素に。ほかにも肉じゃが、唐揚げ、ビビンバなど幅広く活用でき、JAいしのまきではアレンジレシピも紹介しています。1本あるとメニューの幅が広がること間違いなしの万能タレです。

JAいしのまき
営農部販売促進課
鈴木 千裕さん（左）
佐藤 藍さん（右）

「安全・安心なしのまき産の原材料にこだわって一つひとつ丁寧に手作りしています。肉との相性はもちろん、いろいろな料理に使えますので、まずは好みの味からお試しください」

●お問い合わせ先　JAいしのまき 営農部販売促進課 ／ TEL.0225-98-5558

わが家の味

郷土に伝わる冬の保存食

わらびの炒り煮

七ヶ宿町在住　市川栄子さん

わらびの滋味を味わう一品

「昔からわらびやふき、うど、みず、ごごみなどの山菜を春、一番旬の時期に塩漬けにしておいて、長い冬の保存食として料理を作ってきました」と話すのはJAみやぎ仙南女性部七ヶ宿支部支部長を務める市川栄子さん。不忘山の麓、長老地区で長年酪農に従事してきた市川さん。春に採れる山菜は冬の保存食に欠かせない山の恵みでした。

現在、酪農は息子さん家族が中心となって従事しており、市川さんは「どんぐり工房」の屋号でJAみやぎ仙南女性部白石地区が運営する直売所「バーバ工愛市」、「道の駅 七ヶ宿」の直売所におこわ弁当や郷土料理の笹巻きなどを出荷。笹巻きを作る日は朝3時から作業を始めるといいます。

「わらびの炒り煮」は冠婚葬祭にも振る舞われた郷土料理。仏事の精進料理にはわらび、しらたき、油揚げで作っていたそうです。

塩漬けわらびは前の日に塩抜きをしておきます。調理は火の通りにくい材料から炒め始め、全体に油が回ったら調味料を加えて煮含めます。「たけのこ（80g）があれば加えても良いでしょう。調味料は好みの味に調整してください」と市川さん。先人の知恵を受け継ぐ「わらびの炒り煮」は、シャキシャキとしたわらびの食感と風味がたまらない一品です。

Recipe レシピ

［材料］4人分

- わらび …… 60g（塩漬けわらびは塩抜きをする）
- にんじん …… 20g
- しらたき …… 60g（平こんにゃくでもよい）
- 笹かまぼこ …… 4枚
- 厚揚げ …… 4個
- こめ油 …… 小さじ1

【A】

- 和風だしの素　少々
- 砂糖 …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ1
- 醤油 …… 小さじ2
- 酒 …… 少々

ここがコツ！

水は加えず、材料から出る水分で煮含めます。

作り方

(1) わらびは3cm幅に切る。しらたきは食べやすい長さに切り、少量の砂糖（分量外）をまぶす。にんじんは千切りにする。笹かまぼこ、厚揚げは薄切りにする。

(2) 鍋にこめ油を熱し、わらび、しらたき、にんじん、厚揚げ、笹かまぼこの順に入れて炒める。

(3) 【A】を加えて、煮含める。

読者プレゼント

応募締切日 **令和3年3月8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 無塩せきソーセージ デリッシュガスト（プレーン／行者菜）
（6袋［プレーン×3・行者菜×3］・各100g・1箱）

プレーンと行者菜が入った2種類。「しいたけの軸」を配合しているので、香りがほんのり。しいたけ嫌いなお子様にもおすすめできます！フライパンでじっくり焼き上げるとおいしく召し上がれます。

5名様

提供 **JA新みやぎ あさひな営農部営農企画課 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 わたりのいちごワイン
（720㎖・1本）

※20歳未満の方は応募いただけません。

イメージキャラクター「わたリーナ®」

「仙台いちご」の主産地ＪＡみやぎ亘理産のいちごで作ったいちご本来の甘みと酸味の調和したフルーティーな味わいです。

3名様

提供 **おおくまふれあいセンター 様**

※8・9ページに記事が掲載されています。

TEL 0223-34-9687 亘理郡亘理町逢隈

4 地ビール&ウィンナー・ロースハムセット

※20歳未満の方は応募いただけません。

5名様

宮城県産豚肉を使用したハーブの香り豊かなあらびきウィンナーに、ロースハムと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330㎖×2、地ビールグラス、工場直送ウィンナー・ロースハム）

提供 **JAみやぎ仙南 仙南シンケンファクトリー 様**

※10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

5 焼肉のタレ3本セット
（醤油／味噌・各250g）

6名様

いしのまき産の野菜や果実をふんだんに使用。お肉との相性はもちろん、さまざまな料理にも使える万能なタレになっています。旨味が凝縮された醤油と味噌の2種類の味があります。

提供 **JAいしのまき 営農部販売促進課 様**

※11ページに記事が掲載されています。

TEL 0225-98-5558 石巻市中里

6 宮城県産「だて正夢」
（2kg・1袋）

もっちり食感の新品種。噛むほどに甘みが溢れ出し、お米本来の味わいが堪能できます。じっくり、ゆったりと味わっていただきたい、贅沢な時間を演出するプレミアムなお米です。

5名様

提供 **JA全農みやぎ 様**

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

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。
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、それ以外の目的で使用することはございません。

※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/

2021年1月 vol.42 冬号

➡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。

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。）」をご紹介していきます。

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

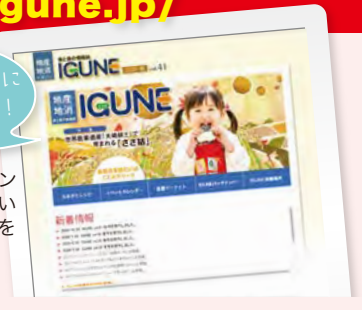
印刷・発行所
株式会社 農協印刷センター（JAプリント）
〒983-0035
仙台市宮城野区日の出町三丁目7-20
TEL 022-284-3071
FAX 022-284-8088
E-mail ja-print@japsendai.co.jp

発行人　猪股泰彦

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/



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。

この印刷物は、輸送マイレージ低減によるCO_2削減や地産地消に着目し、国産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。

IGUNE 2021 冬 vol.42

もっと食べよう 美味しいみやぎの 贈り物

みんなのよい食プロジェクト

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こうという運動です。

笑味ちゃん ©みんなのよい食プロジェクト

「日本を、もっと食べよう。」みんなのよい食プロジェクト

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みやぎ仙南
JA古川　JA加美よつば　JA新みやぎ　JAみやぎ登米　JAいしのまき
JA宮城中央会　農林中央金庫仙台支店　JA全農みやぎ　JA共済連宮城

発行：JAプリント 〒983-0035 仙台市宮城野区日の出町三丁目7-20

この印刷物は、輸送マイレージ低減によるCO2削減や地産地消に着目し、国産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。
RICE INK