

IGUNE

イグネ

地産
地消

食と農の情報誌

vol.51
2023 春

特集

どんな料理にも合う万能食材!
栗っこズッキーニ

「旨いもの」づくりに Zoom in

JAみやぎ仙南管内 白石市
すまる

寿丸果樹園

クローズアップ

春に食べよう! ふるさと自慢の味
宮城野豚みのり/
小松菜/きゅうり

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う!

(株)新みやぎサービス

「元気くんマーケット」

農の食卓

JA加美よつば

「とまとケチャップ」

わが家の味

いつもの食事に栄養価の高い
食材をプラス

「小松菜のエゴマ白和え、
鶏むね肉の照り焼き、
花寿司」

読者プレゼント

すまる

「寿丸りんごジュースと
林檎家さんの
ドライフルーツセット」など
選りすぐりの賞品

0円
無料

安全・安心なお米 「みやぎの環境保全米」とは



1 水や土を守り、生き物を守ることができる。

栽培している地域の環境(水・土など)への負荷を軽減させ、きれいで豊かな生態系の維持に貢献します。

2 安心・安全なお米をお届けできる。

全国の消費者に、より安全で安心なお米をお届けすることにもつながります。

3 安定した食糧供給に貢献できる。

健康に育った稲は生命力豊か。しっかり根を張り、冷害などにも負けない米作りを目指すことで、毎年安定して良質なお米をお届けすることができます。

環境保全米の取組は『SDGs』にも該当します



ひとめぼれ

宮城生まれの人気銘柄。



だて正夢

とびきりの甘みともちもち感。



まもなく60周年

ササニシキ

さっぱりした味わい。



つや姫

艶があり上品な甘み。

JAグループ宮城



全農肉牛枝肉共励会
4年連続 令和元年・2年・3年・4年度
名誉賞受賞
全国肉用牛枝肉共励会
令和元年度
名誉賞受賞
最優秀賞受賞

仙台牛は、黒毛和種であり、仙台牛生産登録農家が宮城県内で肥育した肉牛で枝肉取引規格「A-5」「B-5」の最高ランクに格付された肉牛のみが名乗ることのできるブランド牛です。

全共宮城大会マスコットキャラクター うしまさむね 「牛政宗」

仙台牛 検索 <http://www.sendaigyu.jp/>



宮城野豚 みのり

地産地消

お米を食べて育った豚肉です。

宮城を代表する銘柄豚の宮城野豚(ミヤギノボーク)。その中で仕上げ期の約2ヵ月間、お米(飼料米)を与えて育てたのが「宮城野豚みのり」です。見た目に脂身の部分が白く鮮やかで、肉に旨み成分の脂肪酸であるオレイン酸が増加、肉質もやわらかくなって甘みが増し、ヘルシーでおいしい豚肉です。

みやぎの野菜!

ぼくの名前は「ミヤッチ」です。
「ミヤッチ」は「みやぎの地(ち)場産品からきているよ。
みやぎの野菜を盛り上げていくので応援してね。

みやぎの野菜インスタグラム
ID: miyagino.no.yasai

全農みやぎの公式Twitter・Facebookでは、宮城県農畜産物のキャンペーン、イベント、商品、営農に関する情報発信をしています。宮城県農畜産物、加工品の購入はJAタウンから!

Twitter

facebook

JAタウン



ICUNE 51号特集

どんな料理にも合う万能食材

栗っこズッキーニ

どんな料理にも合う

万能食材!

栗っこズッキーニ

J A 新みやぎ栗っこいわでやま地区 栗原市志波姫

株式会社 伸和ファーム

近年、夏野菜としてポピュラーになったズッキーニは栄養豊富で、どんな料理にも合う万能食材です。県内トップのズッキーニ生産量を誇る栗原市で、施設ズッキーニを栽培する生産者を訪ねました。



5月、収穫最盛期を迎えた頃のズッキーニ畑(写真提供:伸和ファーム)。



栗原市は県内一の

ズッキーニ生産地



ズッキーニはその姿からきゅうりの仲間にも思われがちですが、実はウリ科カボチャ属に分類されるかぼちゃの一種。アメリカ南部からメキシコを原産とし、名前はイタリア語で「小さなかぼちゃ」という意味です。

完熟してから食べるかぼちゃと違い、開花後5〜7日の未熟果を食べるのが特徴。カリウムやβカロテンなど栄養を豊富に含み、でんぷん質が少ない低カロリー野菜です。皮が柔らかく、味にクセがないのでサラダや煮物、炒め物、揚げ物、スープなど幅広い料理に活用でき、和洋中どんな味付けにも合う万能食材です。

春の訪れを実感する3月中旬、向かったのは栗原市志波姫。県内一のズッキーニ生産量を誇る栗原市では、JA新みやぎ栗つこズッキーニ部会員の約60人が約7ヘクタールで栽培。年間100トン以上を生産し、「栗つこズッキーニ」のブランドで例年4月〜11月まで仙台・石巻市場や東京市場へ出荷しています。

迎えてくれたのは、ズッキーニ部会

員の株式会社伸和ファーム代表取締役・鈴木伸さんと妻・和恵さん。施設栽培を行う鈴木さん夫妻は就農8年目ながら、これまで部会の中で年間出荷数量3年連続1位、県農林産物品評会の果菜類部門で知事賞2等受賞など、品質・生産量ともに高い評価を得ています。

伸さんは農家出身ではありませんが、JAの営農指導員として生産者と向き合っていくうちに、「自分の手で野菜を作ってみたい」と一念発起。農家出身の和恵さんとともに、市内の使われていない農地を借り受けてズッキーニ栽培をスタートしました。現在は施設ズッキーニ33アール、施設きゅうり

20アール、露地ほうれんそう100アールを栽培するまで規模を拡大し、共選(※)出荷をメインに直売所出荷も行っています。

循環型農業は

土づくりが決め手

ズッキーニは別名「つるなしかぼちゃ」と呼ばれ、親づるだけが伸長し、親づるに着果します。雄花と雌花が分かれて咲くため、確実に着果させるためにすべて手作業で人工授粉を行うそうです。



ズッキーニは1株が大きく育つので90cm間隔で植える。1作につき約2,500本を定植する。

一般的に1株から10〜20本程度収穫できるといいますが、伸和ファームでは倍以上の50本を目安に収穫。その収穫量を可能にしているのが土づくりです。

「野菜を育てるうえで土づくりが一番大事なので、野菜が育ちやすい環境を考えて土づくりをしています。稲作のわら、玄米の精米時に出る米ぬか、大豆栽培で出るくず大豆、もみ殻くん炭など、土に還る植物性の堆肥だけを使用し、できるだけ農薬・化



大きく黄色い花が咲き、その下に実がつく(写真提供:伸和ファーム)。

※農協や出荷組合などが市場へ出荷する農産物を集めて共同で分類すること。



くりこま高原駅のほど近い場所にある志波姫圃場では、今年からたまねぎ栽培に挑戦中。

学肥料を使わないようにしています」。環境負荷の軽減に配慮した循環型農業を実践し、農薬・化学肥料の使用をそれぞれ慣行栽培の2分の1以下に削減。「みやぎの環境にやさしい農産物認証・表示制度」で「減農薬・減化学肥料栽培」の特別栽培農産物として認証を取得しています。

「夏野菜なのに暑いのが苦手」というズッキーニは、30℃未満で管理する必要がありますが、しかしハウス内は温度が上がりやすく30℃以上になることも。そこで土づくりをしっかりと



「少しでも安全・安心な野菜を手にとってもらえるように心がけています」と代表取締役・鈴木 伸さんと妻・和恵さん。

行うことで丈夫な株が育ち、病気に強く多少の温度差にも耐えられるのだといえます。

地域の農業を守り

子どもたちの憧れに



施設ズッキーニは5月、露地は6月に最盛期を迎えます。伸和ファームでは収穫期に合わせてパート従業員を雇用しており、ズッキーニは従業員3人を加えた5人体制で毎日収穫を行います。「きゅうり並みに成長が早く、出荷規格にそろえらるとなると朝夕の収穫が必要です。目に見えて大きくなるんですよ」と伸さん。朝は6時から収穫を開始。共選出荷するものは箱詰めに、直売所向けに大きく育てたものは袋詰めにして出荷します。

5年前に株式会社を設立したのは、将来の農業経営を見据えてのこと。「若手の部類に入るので、雇用の創出など地域農業のけん引役として頑張っていければ。そして次の世代、子どもたちに農業っていいなと思ってもらえるような経営モデルを目指したいです」と意欲を語ります。

最後におすすめの食べ方を尋ると、「万能食材なので何にでも合いますが、サラダがおすすめ。生のまま薄くスライスして塩でもみ、ツナと合えて酢と塩こしょうで味付けすると、さっぱりしておいしいです」と和恵さん。伸さんのおすすめは、素焼きにしておかずお節をのせ、ポン酢とマヨネーズで食べるシンプルな味わい方。「これは食べた人にしか分からないおいしさ」だとか。

伸和ファームのズッキーニは、JA新みやぎファーマーズマーケット「元氣くん市場 仙台南店」のほか、秋保ヴィレッジ、アクアイグニス仙台、県内スーパーで購入可能です。ズッキーニは切り口が新鮮なものを選ぶのがポイント。さまざまな調理方法を試して、好みの食べ方を探してみてください。



「形のきれいなズッキーニが採れた時は、今までやってきたことが形になった瞬間でもあるのでうれしいですね」と伸さん。

「旨いもの」づくりに
Zoom in



噛むほどに凝縮された甘味と旨み
が染み出る「林檎家さんのドライ
フルーツ」1個30g・324円(税込)。



完熟りんごをまるごと絞った果汁100%ストレートジュース
「寿丸りんごジュース」1本720ml・864円(税込)。使用する
品種は時期によって異なり、裏のラベルに記載されている。



りんご畑は蔵王連峰を一望する小高い
山の斜面に広がる。写真は宮城県の
オリジナル品種「サワールージュ」。

白石市に創業120有余年の歴史を持つ果樹園があります。
果樹では難しいといわれる減農薬・減化学肥料でりんごを栽培し
さらに加工品づくりに取り組む生産者を訪ねました。

JAみやぎ仙南管内 白石市

す まる 寿丸果樹園



創業当初からあるという看板が老舗果樹園の歴史を物語る。

減農薬・減化学肥料の
葉どらず完熟りんご

日差しにどこか春の兆しを感じる
2月中旬、向かったのは白石市。明治
34(1901)年の創業以来、120年
以上にわたり果樹栽培に取り組む
『寿丸果樹園』を訪ねました。

「白石の果樹農家の中でも最初に
栽培を始めました。ぶどうから始まっ
て次にもも、なしを作って、今はりん
ごと西洋なしを作ってます」と迎え
てくれたのは、4代目園主の菊地哲
夫さん。

JAみやぎ仙南白石地区果樹部会
会長も務める菊地さんは、妻・娘夫婦
とともに200アールで、「ふじ」をは
じめ「つがる」「陽光」「ぐんま名月」
「サワールージュ」などのりんご14〜16
種類、ラ・フランスなどの西洋なし3
種類を栽培しています。早生(わせ)、
中生(なかくて)、晩生(おくて)品種を
組み合せているので収穫時期が長く、
例年8月末〜12月まで収穫を行い、
翌3月頃まで白石市内の農産物直
売所「おもしろいし市場」、名取市の
産直市場「あじわいの朝」に出荷する
ほか、贈答用の直売を行っています。



太陽を浴びることで蜜入り
が良く糖度も上がる「サン
ふじ」。品種が同じ「ふじ」
でも、果実に袋をかけて裁
培されたものは「ふじ」、袋
をかけたものは「ふじ」、袋
をかけたものは「ふじ」として区別さ
れる。



レストランや菓子店からの注文も
多いというりんごと西洋なしは、「み
やぎの環境にやさしい農産物認証・
表示制度」で農薬・化学肥料の使用
量を2分の1以下に削減した「特別
栽培農産物」の認定を受けています。
一般的に、りんごやもも、なしなど
夏から秋に果実が実り、冬に葉が落
ちる「落葉果樹」は開花から収穫ま
での期間が長いので病害虫の影響を
受けやすく、農薬を使わない栽培は
難しいといわれています。

化学肥料の使用を抑えるとともに、
こまめな巡回とフェロモントラップ※
などの物理的防除方法を取り入れて
農薬の使用を抑えています。
減農薬・減化学肥料栽培に取り組
み始めた当初は思うように生産でき
ず、苦労も多かったという菊地さん
ですが、「果物は皮ごと食べた方がうま
い。皮まで安心して食べられるりんご
を作りたい」という一心で減農薬・減化
学肥料栽培を続けています。

「コツは観察するだけ。圃場の中で
最初に病気が発生する場所が分かっ
ているので、発生する1週間前に消
毒すればいい。その年によって何の病
気が出るか分からないので病気が出
ることもあるけど、苦労することは
ないです」ときっぱり。

安全・安心への追求とともにこだわ
っているのが、果実の周りの葉を取ら
ずに栽培し、樹上で完熟させてから
収穫することです。りんごは果実の
周りの葉を摘むことで果実に日光が
当たるようになり、表面がむらなく
色付きます。一方、近年耳にする機会
が増えた「葉とらず」りんごは、色む
らが出るものの葉で作られた養分が
果実に送られて糖分となるため、甘
みが増します。菊地さんいわく、「葉
を取ったものと取らないものでは糖

度が2度違う」のだとか。また樹上で
完熟させてから収穫するため、濃厚
な味に仕上がります。「色が付いたか
ら収穫するのではだめ。色が付かな
くても熟している場合がある」と長年
の経験で熟度を見極め、必ず自分で
味を確かめて「うまい」と思ったもの
だけを収穫しています。

こうして安全・安心とおいしさにこ
だわって大切に育てられたりんごは、
「葉とらず樹なり完熟りんご」として
販売。毎年贈答用を注文するリピー
ターも多く、翌年は贈られた人から
注文が入るなどクチコミでファンを増
やしています。また白石市のふるさと
納税返礼品にも選ばれており、全国
においしいりんごを届けています。

**加工品にチャレンジして
りんごに新たな価値を**

壽丸果樹園では3年前からキズな
どが付いて商品にならない、いわゆる
「訳あり」のりんごをドライフルーツ
に加工して販売しています。ドライフ
ルーツはりんごの甘味と旨みが凝縮
されており、少量でも効率よく栄養
を摂取できるのが魅力。そのまま食

べるだけでなくヨーグルトやサラダに
加えたり、紅茶に浮かべたり、楽し
み方はさまざまです。

そして昨年から販売を開始したのが、
果汁100%ストレートジュースです。
製造は同じ白石地区果樹部会員で
ある七ヶ宿町のユズファーム&ウイ
ンヤードに委託しており、ワイン用ボ
トルを使用してのがポイント。りん
ご本来の風味を損なわないように殺
菌加熱時間を短くしているので、搾
りたてのようなフレッシュなおいし
さを楽しめます。

今年のりんごシーズンはまだ先
ですが、加工品のドライフルーツと果汁
100%ストレートジュースは「おもし
ろい市場※2」で販売しています。ま
た、果樹園の収穫情報などはイン
スタグラム※3で発信していますので、参
考にしてみてください。



「皮ごと食べられる安全・安心なりんごをぜひ食べてみて
ください」と壽丸果樹園4代目園主・菊地哲夫さん。

※1 フェロモントラップ
虫のフェロモン成分を利用して対象害虫
を誘殺する装置

※2 りんごの加工品のお求めは
おもしろい市場



※3 壽丸果樹園インスタグラム
@sumaru_kajuen





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

春になると身体の新陳代謝が活発になり、冬に溜まった老廃物を体外に排出しようとしています。解毒作用や抗酸化作用のある食材を取り入れて身体の内側から整えましょう。

春に食べよう!
ふるさと自慢の味。

フライパンチャーシュー

調理時間 30分(タレに漬け込む時間を除く) エネルギー 780kcal / 全量



<材料(作りやすい分量)>

豚肩ロースブロック 300g
.....(厚さ4cm位)

(タレ)

酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ1
オイスターソース 大さじ1
はちみつ 大さじ1
しょうが(薄切り) 1かけ分
にんにく(薄切り) 1かけ分

<作り方>

- ①豚肉は全体的にフォークで穴をあける。ジッパー付きの袋にタレの材料を順に加えてそのつど揉み込み、1時間ほどおく。チンゲン菜は食べ易く切って湯がいておく。
- ◆フォークで穴を開けることで、短時間で味がしみやすくなります。
- ②深さのあるフライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れる。(タレは取っておく) 中火で5分ほどかけて全体に焼き色がつくまで焼く。焦げ付いた汚れをキッチンペーパーで軽く拭き取り、酒を加えて



サラダ油 小さじ1
酒 1/3カップ
チンゲン菜 1株

蓋をする。途中2~3回返ししながら弱火で10分ほど焼いて火を止める。

- ◆水分が無くなったら、途中大さじ2ほど酒を足しながら焼いて下さい。
- ③蓋を取って残ったタレを回しかけ、中火で3~4分全体にタレを絡める。そのまま火を止めて蓋をし、粗熱が取れたら好みの厚さに切る。湯がいたチンゲン菜と一緒に皿に盛り、タレをかける。
- ◆火加減に注意しながら、全体に焦がさないように焼き色をつけましょう。

フライパンひとつでできるお手軽チャーシュー。
好みの厚さに切ってお使い下さい。

お米を食べて育った豚肉

宮城野豚みのり..... 県内各JA

(ミヤギノポーク)

宮城を代表する銘柄豚の宮城野豚(ミヤギノポーク)。その中で仕上げ期の約2か月間、お米(飼料米)を与えて育てたのが「宮城野豚みのり」です。見た目に脂身の部分が白く鮮やかで、肉に旨み成分の脂肪酸であるオレイン酸が増加、肉質もやわらかくなって甘みが増し、ヘルシーでおいしい豚肉です。

- ◎栄養素／良質なたんぱく質を含み、糖質をエネルギーに変換するビタミンB1を豊富に含む。
- ◎選び方／赤身は淡いピンク色でつやがあり、キメが細かいもの。脂身は白色または乳白色で、赤身との境界がはっきりしているものを選ぶ。





小松菜のキッシュ

調理時間 60分 エネルギー 230Kcal(1/8カット)

シャキシャキした食感の小松菜にベーコンを組み合わせた、具だくさんのキッシュです。ねぎはしんなりするまで炒めると甘みがでます。

小松菜 …………… JA名取岩沼・JAいしのまき
 …………… JA新みやぎ(南三陸地区)
 …………… JA仙台

江戸時代、8代将軍徳川吉宗が鷹狩りで小松川を訪れた際に食べて気に入る「小松菜」と名付けたといわれています。ビタミン、ミネラルが豊富で、特にカルシウムはほうれんそうの3倍以上を含みます。アクが少なく味にクセがないので、お浸しや和え物、炒め物、味噌汁など幅広い料理に活用できます。



きゅうりとえびのエスニックサラダ

調理時間 20分 エネルギー 85kcal/1人分

きゅうり・えびをエスニック風のピリ辛ダレでいただきます。お好みでパクチーやフライドオニオンも添えて下さい。

きゅうり …………… JAみやぎ登米
 …………… JAいしのまき ほか

成分の95%が水分のきゅうりは、暑い季節の水分補給にぴったり。体内の余分な塩分を体外に排出してくれるカリウムを豊富に含み、高血圧予防やむくみ予防に期待できます。きゅうりに含まれる酵素がビタミンCを破壊するといわれていますが、実際は酸化させるだけでビタミンCの効果は変わりません。

- ◎栄養価／カルシウムをはじめ、カリウム、鉄、βカロテン、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維などを含む。
- ◎保ち方／湿らせた新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫に立てて保存。洗って水気をふき取り、カットして冷凍保存。



<材料> 22cmの底が抜けるタルト型1個分

冷凍パイシート (正方形20cm×20cm) ……	1枚	(ソース)	
		卵 ……………	2個
		生クリーム ……………	100cc
		牛乳 ……………	80cc
		ピザ用チーズ ……………	60g
		塩 ……………	小さじ1/4
		こしょう ……………	少々
小松菜 ……………	150g	オリーブオイル ……………	大さじ1
ねぎ ……………	1本		
ベーコン(ブロック) ……………	60g		

<下準備>
 パイシートは解凍し、型の直径よりひと回り大きくなるように伸ばし、型に敷き込む。余ったパイシートは生地の上に貼り付け、底にフォークで穴を開ける。
 オープンは200℃に予熱しておく。

- <作り方>
- ①小松菜、ねぎは2cm幅にベーコンは5mm幅に切る。<ソース>の材料は混ぜておく。
◆小松菜はそのまま切って炒めます。
 - ②フライパンにオリーブオイルを加えて中火で熱し、ベーコンを炒める。脂が出たらねぎを加えてじっくりと炒め、最後に小松菜を加えて塩・こしょう各少々(分量外)し、パットに取って冷ましておく。
◆具は冷やしておくとし地がパリッと仕上がります。



- ③パイ生地を敷き込んだ型に②を平らに載せ、<ソース>を少しずつ流し入れ200℃に熱したオーブンで40分程焼く。途中焦げそうな時はアルミホイルで調節する。
◆パイ生地なしで作る時は、型にバターを塗ってから具とソースを流し入れ、200℃で20分程焼いて下さい。

- ◎栄養素／カリウムをはじめ、抗酸化作用のあるβカロテン、ビタミンCを含む。
- ◎選び方／全体が濃い緑色でつやとハリがあり、イボが尖っているもの。太さが均一のものを選ぶ。



<材料> 2人分

きゅうり ……………	2~3本
紫玉ねぎ ……………	1/4個
蒸しえび ……………	小10尾
(タレ)	
にんにく ……………	1片
……………	(つぶしておく)
赤唐辛子 ……………	1本
……………	(種を取って2等分する)
砂糖 ……………	小さじ1
しょうゆ又はナンプラー ……	大さじ1
レモン汁 ……………	大さじ1
塩 ……………	小さじ1/8
ごま油 ……………	小さじ2



(トッピング)
 ピーナッツの刻んだもの … 大さじ1
 フライドオニオン …………… 大さじ1
 パクチー …………… 適宜

- <作り方>
- ①きゅうりは塩少々(分量外)をふって板ずりする。一本は斜めに1mm幅の切り込みを入れ、裏面も同じように切り込みを入れて蛇腹にし、5等分に切る。もう一本はピーラーでリボン状に切る。紫玉ねぎは薄くスライスしてから水にさらし水気を拭く。
◆きゅうりは2通りの切り方にして楽しめます。
 - ②ボウルに、にんにく・赤唐辛子・砂糖を加えて全体を潰すように混ぜ、しょうゆ・レモン汁・塩・ごま油も加えて混ぜてタレを作る。
◆しょうゆの代わりにナンプラーを使うとよりエスニック風になります。



- ③器にきゅうり、紫玉ねぎ、蒸しえびを盛り付け、食べる直前に②をかけ、トッピングを散らし、パクチーを添える。
◆パクチーが苦手な方は省いてください。



産直マーケット
のご案内



元気のもとを買いにいきましたよ!

(株)新みやぎサービス

「元気くんマーケット」

新型コロナウイルス
感染拡大防止に
ご協力を。



「一筋に自分の道を冬つばき」キウイフルーツの袋の中に、直筆の俳句を見つけました。生産者のお人柄が伝わるとより一層おいしく味わえる気がしますね。



春野菜



高年齢者の頼れるお店
南郷の食卓を応援!!

大崎耕土を潤す鳴瀬川。その下流域に位置し水利に恵まれた美里町は、面積の約7割を水田や畑が占める一大農業地帯です。今回訪れたのは、その南郷エリアの県道鳴瀬南郷線沿いにある「元気くんマーケット」です。

「春には、地域の生産者が育てた春野菜をはじめ、店頭では夏野菜や花の苗も販売します。小さい店舗ですが、お肉やお魚の生鮮品、お惣菜から日用品まで幅広く扱っています」と、店長の細川和男さん。

「メインのお客様は地域の高齢者。この店だけでその日の買い物も済むような品揃えを心がけています」

なるほど。ぐるっと見やすい売り場に、毎日の食卓で重宝するお惣菜からお仏壇用の切花まで、地域の暮らしの必需品がちゃんと揃っているという安

心感。その上、野菜だけでなく、お肉やお魚もたっぷり並んで、いずれも鮮度自慢。手間をかけずに食べられるお刺身の種類も豊富で、ご高齢のお客様に大評判だとか。品質へのこだわりとお客様思いの自負が伝わってきます。





レアな部位も充実する精肉売り場。



種類も豊富な鮮魚売り場。



慣れ親しんだ地元の味が並びます。



地元育ちのおいしさ なじみの味をお届け



店内をよく見ると、豊富な品揃えの中に、大型スーパーではなかなかお目にかかれない個性的な商品がキラリ。

例えば、美里町で昭和6年から続く

食品加工会社で作ったお豆腐やこんにゃくがあったり。地元南郷の精肉店による稀少部位のお肉が揃っていたり。また、地元産の豚肉を地元の手作り工房で加工したハムやソーセージが並んでいた。地元の人にとって慣れ親しんだいつもの味も、地元以外の人にはとても個性的でかなり魅力的です。

これが！ イチオシ！



お惣菜・お弁当コーナー

仕出しなどを行う「みどりの会館(美里町小牛田)」から毎日作りたてが届くお惣菜とお弁当の数々。焼き魚からハンバーグまで、和洋中のメニューがズラリ充実しています。大勢が集まる会席に便利なオードブルや、本格的なお寿司やお刺身の盛り合わせの予約販売もあり、G.W.やお盆など、特別な日の食卓にもよろこばれています。



近隣には、これからの季節にぴったりの宿泊施設やアウトドア施設もあるの
で、「元気くんマーケット」で地元の食
材を調達して、ゆったり味わうのもま
た一興ですね。



(株)新みやぎサービス 「元気くんマーケット」

営業時間 / 4月～10月・10:00～19:00
11月～3月・10:00～18:30
定休日 / 1月1日～3日
TEL / 0229-58-2505
住所 / 〒989-4205 遠田郡美里町木間塚高田2



(株)新みやぎサービス
「元気くんマーケット」
中野 真奈さん

小さな店ですが品数豊富なのが魅力です。レジで交わすお客様との会話がこの仕事の楽しみ。明るくやさしいスタッフが迎えるのでお気軽にご来店ください。

ランチタイムメニュー

Lunch time Menu

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。

・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 ※定休日/水・木曜日

ドイエスハウス ピア・レストラン



食料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!

ハチデザート付 / シェフおすすめ ランチセット



JAPAN 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
¥1,360 (税込)



鶏のコンフィ
鶏のコンフィ・スープ
ライス or パン
¥1,360 (税込)



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
¥1,400 (税込)



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
¥1,400 (税込)



ハム職火による味わい
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
¥1,400 (税込)



女性に人気
おまかせパスタ
本日のパスタ・スープ・サラダ
¥1,500 (税込)



お子様プレート
※小学生未満
ジュース付
¥500 (税込)



ドリンクバー
おかわり自由
¥300 (税込)
ホット or コールド
のいずれか、おかわり自由
¥400 (税込)
ホット + コールド
おかわり自由



ドイツ製法の本格派地ビール
飲みくらべ /
●仙南クラフトビール4種セット (150mlグラス) ¥1,000 (税込)
—— 仙南クラフトビール各種 ——
●グラス400ml ¥600 (税込)
●グラス610ml ¥800 (税込)
●ピッチャー1,800ml ¥2,000 (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!
<https://www.ja-miyagisennan.jp/einou/1417.html>



自慢の味噌を
ご賞味下さい



人気店自慢の“氷点麺”と まる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合わせもった麺。まる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 800円 (税込)
- ・ねぎみそラーメン 900円 (税込)
- ・しおラーメン 700円 (税込)
- ・しょうゆラーメン 650円 (税込)

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



「とまとケチャップ」

内容量／380g 希望小売価格／600円(税込)

お買い求め先

JA加美よつば農産物直売所「愛菜ハウス」、
(株)ジェイエイ仙台農産物直売所「たなばたけ」、
秋保ヴィレッジほか

コチラからでも
ご購入できます



JAタウン

JAグループ宮城6次産業化サポート

農の食卓

vol.13

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。



完熟トマトの旨みを 詰め込んだ人気商品

今回紹介する6次産業化商品は、発売から11年目を迎えたJA加美よつばの「とまとケチャップ」です。

管内で生産された加工用トマトを100%使用し、名古屋の老舗ソースメーカー「コーミ」が製造したトマトケチャップはトマトの旨みをぎゅっと詰め込んだ逸品。実は、加工用トマトはトマトケチャップの原料として出荷していたものの、製造したトマトケチャップのおいしさに感激し、オリジナル商品化を果たしたというもの。クチコミで人気を広がり、今では全国にリピーターがいるロングセラー商品となりました。

「着色料を使わず真っ赤なトマトケチャップを作るために、完熟した加工用トマトを二つずつ確かめながら収穫しています」と話すのは、JA加美よつば営農販売部営農企画課の課長補佐・千原大輔さん。

加工用トマトの収穫は、日差しがじりじり照り付ける夏の暑い時期に行われます。生食用トマトと異なり地面をはうように育つため、腰をか

がめての収穫作業は重労働ですが、現在35人の生産者が「とまとケチャップ」のために丹精込めて生産しています。

太陽の恵みをたっぷり浴びて育った加工用トマトは旨みが凝縮され、コク深い味わいのトマトケチャップに仕上がります。

「濃厚で新鮮なトマトの旨みがいっぱい詰まっているので、茹でたパスタにそのまま絡めるだけで至極のナポリタンが出来上がります。オムライスやミートソースにもおすすめです」と千原さん。酸味が少ないので、ナポリタンを作る時に加熱して酸味を飛ばさなくてもおいしく味わえるそうです。

「とまとケチャップ」は加美町と色麻町のふるさと納税の返礼品に指定されており、こちらでも人気を集めているとのこと。「二度食べたらほかのトマトケチャップに戻れない」という自慢の味。一度お試しください。



JA加美よつば
営農販売部営農企画課
課長補佐 千原大輔さん

「生産者の皆さんが一生懸命に育て、暑い中汗をかきながら収穫した加工用トマトで作られています。一度食べたらリピーターになること間違いなし!!ぜひご賞味ください」

●お問い合わせ先



JA加美よつば営農センター営農企画課 / TEL.0229-63-3782



わが家の味

いつもの食事に栄養価の高い食材をプラス
小松菜のエゴマ白和え
鶏むね肉の照り焼き
花寿司

色麻町在住

山田光枝さん(左)
 小松れい子さん(右)



色麻町特産のエゴマは
 栄養豊富な健康食材



J A 加美よつば女性部色麻支部会
 員・山田光枝さんが教えてくれた「小
 松菜のエゴマ白和え」は、白和えの衣に
 色麻町特産のエゴマを加えて栄養価を
 高めた一品。エゴマは必須脂肪酸のγリ
 ノレン酸を豊富に含み、動脈硬化や認
 知症などの予防効果が期待できます。
 「健康のためにたんばく質を摂るよう
 にしています」と紹介してくれた「鶏む
 ね肉の照り焼き」は、冷めても柔らか
 くお弁当のおかずにもぴったりです。
 副支部長・小松れい子さんが教えて
 くれた「花寿司」は、昨年女性部主催
 「おにぎり・巻き寿司コンテスト」で
 最優秀賞に輝いたレシピをアレンジ
 した一品。「カルシウムやたんばく質も」
 とチーズ、かまぼこを加え、かわいらし
 いだけでなく栄養面もしっかり考え
 られた巻き寿司です。ぜひ作ってみ
 てください。

Recipe — レシピ —

小松菜のエゴマ白和え

【材料】2人前

- 小松菜…………… 1/2束(100g)
- にんじん…………… 3cm(30g)
- 生しいたけ…………… 2枚(20g)
- もめん豆腐…………… 100g
- エゴマ…………… 大さじ1

【作り方】

- (1) 小松菜は3cmの長さに切る。にんじんは千切りにする。しいたけは薄切りにする。
- (2) 豆腐はペーパータオルまたはふきんで包み、重石をのせて水気を切る(約30分)。
※水切りは電子レンジ(600w)で3分加熱してもよい。
- (3) 鍋にたっぷりの湯を沸かし、



エゴマは細かくすり、豆腐がなめらかになるまでよく混ぜ合わせましょう。

- 【A】
- 酒…………… 小さじ1
 - 砂糖…………… 小さじ1
 - 白みそ…………… 大さじ1/2

- にんじんをさっと茹でて取り出す。続いて小松菜としいたけをさっと茹でて冷水に取り、粗熱が取れたら水気をしぼる。
- (4) すり鉢にエゴマを入れ、細かくする。(2)の豆腐を手で一口大に割り入れ、【A】を加えてなめらかになるまで混ぜ合わせる。(3)を加えて和え、器に盛る。

ここが
 コツ!

鶏むね肉の照り焼き

【材料】2人前

- 鶏むね肉…………… 200g
- 片栗粉…………… 適量
- ごま油…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ2
- みりん…………… 小さじ2
- フリルレタス…………… 適量
- ミニトマト…………… 適量

【作り方】

- (1) 鶏肉は皮を取り除き、一口大のそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶす。
- (2) フライパンにごま油を中火で熱し、(1)を両面に焼き色がつくまで焼く。中まで火が通ったら、火を止める。
- (3) しょうゆとみりんを加えて再び火にかけ、鶏肉にからめる。
- (4) 器に盛り、フリルレタス、ミニトマトを添える。

花寿司

【材料】1本分

- 焼のり…………… 全形3枚
- ご飯…………… 250g
- すし酢…………… 適量
- 桜でんぶ…………… 適量
- きゅうり…………… 1本

【作り方】

- (1) 温かいご飯にすし酢を回し入れ、切るように混ぜ合わせて酢飯を作り、2等分に切る。焼のり全形2枚は1/3サイズが6枚になるように3等分に切る。きゅうりは縦4等分に切る。チーズは角切りにする。かまぼこは細かく刻む。
- (2) ボウルに片方の酢飯を入れ、桜でんぶを加えて混ぜ合わせ、ピンク色の酢飯を作り、5等分に切る。
- (3) ラップの上に1/3サイズの焼のりを置き、(2)を広げてしっかり巻き、花びらの形にととのえる。同様に5本作る。

- しその葉…………… 1枚
- プロセスチーズ…………… 50~60g (1/3箱分)
- 紅白かまぼこ…………… 適量
- いちご…………… 適宜

- (4) ラップの上に焼のり全形1枚と1/3サイズ1枚を置き、ご飯粒で貼り合わせる。向こう側を3cmほど残して白い酢飯を全体に広げる。しその葉を手でちぎり全体にのせる。かまぼこを全体にのせる。手前に(3)の花びら5本を並べ、その先にチーズを並べる。花の中心にきゅうりが来るようにのせてしっかり巻く。ラップで巻いたまま落ち着かせ、5等分に切る。器に盛り、付け合わせにいちごを飾る。

読者プレゼント

応募締切日 **令和5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。(賞品はイメージです。)

1 壽丸りんごジュースと林檎家さんのドライフルーツセット
(りんごジュース720ml×1、ドライフルーツ30g×1)

農薬や化学肥料を減らし、摘葉せず樹上で完熟させた壽丸果樹園自慢のりんご。そのおいしさそのままにつくり上げた果汁100%ストレートジュースとドライフルーツのセットです。

提供
壽丸(すまる)果樹園 様 **3名様**

※4・5ページに記事が掲載されています。

TEL 0224-25-4600 白石市字寺屋敷前

2 宮城県産「ひとめぼれ」
(5kg・1袋)

元気くん市場で精米した「ひとめぼれ」。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。

提供
株式会社 新みやぎサービス
元気くんマーケット 様 **3名様**

※8・9ページに記事が掲載されています。

TEL 0229-58-2505 遠田郡美里町

3 地ビール&もも肉ハム・バラベーコンセット

シンケンファクトリーにて醸造したこだわりのクラフトビールと、国産豚肉を精魂込めて加工した自慢のハム・ベーコンのセットです。
(地ビール330ml×2、もも肉ハム・ベーコン)

提供
JAみやぎ仙南 仙南シンケンファクトリー 様 **5名様**

※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/einou/1417.html>

4 とまとケチャップ2本セット
(380g×2本)

JA加美よつば管内の真っ赤に熟したトマトを100%使用したこだわりのトマトケチャップです。濃厚で新鮮なトマト本来のうま味がいっぱいなので、ゆでたパスタにそのまま絡めるだけで、おいしいナポリタンに仕上がります。

提供
JA加美よつば 様 **5名様**

※11ページに記事が掲載されています。

TEL 0229-63-3782 加美郡加美町

5 宮城県産「だて正夢」
(5kg・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。

提供
株式会社パールライス宮城 様 **5名様**

TEL 022-345-2877 黒川郡大和町まいの
URL <http://www.pearl-rice.co.jp/>

6 蔵王源流米
(5kg・1袋)

霊峰蔵王の雪解け水を集めた「澄川」の清流が育てたお米です。大きな寒暖の差と、登熟期の昼夜の温度差が、更に味を良くします。特にこの「蔵王源流米」は、甘味と粘りがあり、冷めてもおいしいお米です。

提供
産直市場 みんな野 様 **5名様**

TEL 0224-33-3915 刈田郡蔵王町

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/>

2023年4月 vol.51 春号

▶次号のIGUNEは2023年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/>

今日はこちらに行ってみよう!

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。

自分たちが食べる食料は、
できるだけ自分たちの国でつくる

こく しょう こく さん

国消国産

白くて艶やかなお米、まるやかでコクのある牛乳、新鮮でヘルシーな野菜、みずみずしくて爽やかな果物、
うまみがひとつと詰まったお肉、味わい深いお茶、そして昔に元気を与える美しいお花。
自分たちが食べる食料は、できるだけ自分たちの国でつくる。
そんな、「国消国産(こくしょうこくさん)」という食え方が、いま改めて注目されています。
現在の日本の食料自給率はカロリーベースで38%、約6割を輸入に頼っている状況です。
もしも日本の農家さんが少なくなり、海外からの輸入も制限されてしまったら……
わたしたちが食べるものはなくなってしまってもいいですね。
これからは、この日本という土地で豊かな実りが抱えることのないように、
おいしい食卓と、その食卓を囲む笑顔が抱えることのないように、
そのために、わたしたちができることってなんだろう？
乃木坂46は、国産の食材を「おいしく笑顔でいただくこと」で、農家の皆さんを応援します。

梅澤美波
眞喜通香
久保史緒里
与田祐希
山下美月
秋元真夏
藤原飛鳥

推します、国消国産。

日本の未来を支える農業。乃木坂46は、JAグループの「国消国産」を応援します。



メンバーが生産現場で奮闘する動画を公開中!
楽しんで学べるコンテンツがたくさん!
ぜひアクセスしてください!

乃木坂46 国消国産



JAグループ

耕そう、大地と地域の未来。



JAグループ宮城

- | | | | | |
|---------|------------|---------|---------|---------|
| JA仙台 | JA岩沼市 | JA名取岩沼 | JAみやぎ亙理 | 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 | |