

IGUNE

イグネ

地産
地消

食と農の情報誌

特集

今年で誕生60周年
ササニシキ

「旨いもの」づくりに Zoom in

JA新みやぎあさひな地区
富谷市
シャインマスカット

クローズアップ

秋に食べよう! ふるさと自慢の味
ねぎ/白菜/大根

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!
「菜っちゃん市場」

農の食卓

JAいのまき
ひよりざくら
「純米吟醸 日和桜」

わが家の味

滋味あふれる登米の郷土料理
はっと汁

読者プレゼント

「宮城県産ササニシキ」など
選りすぐりの賞品

vol.53
2023 秋



0円
無料

うまくて、 おいしい。 みやぎ米

ササニシキは、
愛されて60年。



「みやぎ米」メッセンジャー サンドウィッチマン



ひとめぼれ

宮城を代表する主力銘柄

ササニシキ

和食との相性抜群



だて正夢

もちもち食感の新銘柄

つや姫

艶があって粒ぞろい

ササニシキ

今年で
誕生
60周年

宮城生まれの「ササニシキ」が誕生から60周年を迎えました。
あつさりとした味わいに根強いファンがいる一方で
栽培の難しさから栽培面積が年々減少し、今では希少品種に。
工夫と努力を重ねて栽培に取り組み生産者を訪ねました。



取材で訪れたこの日は、基盤整備されていない圃場で移植栽培した「ササニシキ」を収穫。7条刈りコンバインでぐんぐん刈り取っていく。

石巻市は全国一の
「ササニシキ」生産地

かつて「東の横綱ササニシキ、西の横綱コシヒカリ」と称され、全国を席卷した「ササニシキ」。病気に弱く倒伏しやすいという性質から、「1993（平成5）年の大冷害」をきっかけに作付面積が年々減少。今では品種別作付面積の割合が1%未満という希少品種になりました。そんな中、伝統の品種を絶やしてはならないと作り続ける生産者がいます。

厳しい残暑の中にも空の高さに秋の気配を感じる9月中旬、向かったのは石巻市河南地区。北上川・旧北上川

JAいしのまき管内
石巻市河南地区
農事組合法人たてファーム・和なごみ

流域に広がる平野部は古くから県内有数の穀倉地帯として知られており、中でも「ササニシキ」の生産量は石巻市が全国1位を誇ります。

「例年より1週間ほど早く稲刈りが始まりました」と迎えてくれたのは、農事組合法人たてファーム・和（なごみ）の伊藤 重一代表理事組合長と、高橋 弘総務部長。同法人は、2007（平成19）年に基盤整備事業をきっかけに集落営農組織として設立され、2015（平成27）年に法人化。現在は構成員12人が水稲42・7ヘクタール、大豆44・4ヘクタール、大麦10・8ヘクタールを作付け。水稲は「ササニシキ」を中心に、「ひとめぼれ」「だて正夢」など5品種を栽培しています。



実入り具合を確かめる伊藤代表。「猛暑の影響で一部に白未熟粒が発生しているものの、収量は平年より良さそう」とのこと。



水稻の栽培方法には、育てた苗を「水田に植える」「移植栽培」と、種もみをまく「直播（ちよくは）栽培」があります。移植栽培はいわゆる田植え。近年は省力化や効率化を目的に、大規模経営体を中心に直播栽培が増えています。

さらに直播栽培には、大きく分けて水を張った状態で種もみをまく「湛水（たんすい）直播栽培」と水を張る前にまく「乾田直播栽培」の2種類があります。同法人では水稻全体の約6割を占める25・4ヘクタールで乾田直播栽培を行っています。

乾田直播栽培で 栽培の難しさを克服

乾田直播栽培を行うのは、栽培が難しいといわれる「ササニシキ」がメインです。「湛水直播は代かきの必要があり、雑草と鳥害対策が課題で、稲が倒伏しやすい。乾田直播は、雑草対策は課題ですが鳥害は少なく、生育ステージが遅いことから草丈が短く育つため倒伏しにくいです。まいた後にローラーで踏み固めるので種もみが土中に深く入り、根の張りも良くなります」と話す高橋部長。

同法人では、圃場を数ブロックに分け、ブロックごとに水稻2作、大豆・麦1作のサイクルで作付けし、3年間で一巡するブロックローテーションを行っています。主に大豆の連作障害を



「地下水制御システムFOEAS」の自動給水装置。水稻、大豆、大麦それぞれに最適な地下水位を維持し、適切な水管理ができる。

防ぐためですが、大豆を栽培した後は土壌の窒素量が増え、翌年に水稻を栽培すると生育過剰で倒伏しやすくなるそうです。しかし、乾田直播栽培は倒伏しにくいいため、「ササニシキ」の栽培に適しているといえます。

「課題は芽出しです。例年3月下旬〜4月上旬にまくと5月中旬〜下旬、最近では温暖化で5月上旬に発芽します。この期間に水分不足があると発芽しません」と高橋部長。この課題を解消するのが、排水と給水の機能を



写真左から、伊藤 重一代表理事組合長、高橋 弘総務部長



「経営力と挑戦力をスローガンに、利益を出しながら何事にも挑戦しようと取り組んできました。乾田直播もその一つです」と高橋部長。

備えた「地下水水位制御システムFOE AS（フオアス）」です。地下に水を通すパイプが埋め込まれており、雨が多ければ排水し、雨が少なければ給水して土壌の水分を適切に保ち、湿害や干害を防ぎます。

雑草対策については、発芽前と発芽後、水を張った後の3回除草剤を散布。除草コストはかかりますが、大豆を栽培した後の窒素量が増した圃場は無肥料で栽培できるため、肥料コストを削減できるそうです。

さらに移植栽培と比べて出穂時期が遅いため稲刈り時期を分散でき、刈り遅れによる品質低下を防ぐというメリットも。「乾田直播に関しては、ササニシキが作りにくいとは思いません」と高橋部長は言い切ります。

地域の信頼を大切に
みんなの田んぼを守る

「ササニシキを食べて育ってきました。今はひとめぼれが主流ですが、やっぱりササニシキが好き」という人もいるので、これからも作り続けたいと思います」と話す伊藤代表。乾田直播で栽培したササニシキは、移植栽培と比べて粒張りが良く、食味検査ではタンパク質の含有率が少なく食味が良いという結果が出ているそうです。

「地域の方々から依頼を受けて作っているのが責任も感じますが、地域との信頼関係を何よりも大切に続けていきたいです」と意気込みを語る高橋部長。同法人では、GPS自動操舵システムを装備したトラクターのほか、ドローンでの農薬散布など、「スマート農業」も積極的に取り入れています。効率的な農産生産の根底にあるのは、「地域の農業を守りたい」という強い想い。工夫と努力を重ねながら米作りにも励んでいます。

新米のおいしい季節、「ササニシキ」はどんなおかずにも合わせやすいのが特長です。見かけたらぜひ手に取ってみてください。

みやぎ米

新米キャンペーン実施中!

下記シールの貼っている新米を買ってハガキとWEBで応募しましょう。

応募方法 (ハガキで応募の場合) 右下の「応募券」1枚を切り取って郵便ハガキに貼り付け、ご希望の賞(A・B賞)、氏名、年齢、郵便番号、住所、電話番号、お買い上げ店名(例: ●ストア▲▲店)をご記入の上、下記の宛先まで応募ください。※ハガキ1枚を一口として、お一人様何口でも応募いただけます。(スマホ・WEBで応募の場合) このシールがついた対象商品をお買い上げの「レシート」と右下の「応募券」を一緒に撮影し下記二次元バーコードより応募ください。※詳しい応募方法は二次元バーコード先の応募ページをご確認ください。※応募は対象商品1つにつき「ハガキ」が「スマホ・WEB」いずれかで一口のみとなります。1つの商品で重複して応募された場合、重複分は無効となります。

応募先 〒158-8595 東京都世田谷区瀬田3-15-10
「新米キャンペーン ササニシキ60周年の感謝をこめて」係

応募締切 (ハガキ) 2023年 12月31日(日) ※当日消印有効
(スマホ・WEB) 2023年 12月31日(日) 受付分まで

当選発表 厳正な抽選の上、2024年1月下旬(予定)に賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

お問い合わせ先 ☎ 0120-177-013 「新米キャンペーン ササニシキ60周年の感謝をこめて」事務局(平日10:00~17:00 土・日・祝日を除く)

キャンペーンについて詳しくは <https://m-hozenmai.jp/>

※ご応募いただいた個人情報(キャンペーンに関する目的以外)は使用いたしません。個人を特定しない情報は統計資料作成目的で使用させていただきます。



安心・安全
「みやぎの環境保全米」

水や土を守り、生き物を守ることができる

安心・安全なお米をお届けできる

安定した食糧供給に貢献できる

「環境保全米」は、このマークが目印です。

お米づくりにも、やさしさを。みやぎの環境保全米。

環境保全米とは、農薬や化学肥料を通常の半分以下に減らして作られたお米のこと。令和4年産の宮城県に關して、約3割の田んぼで環境保全米が作られています。宮城では、環境と人にやさしいお米づくりをこれからも続けていきます。

バリエーション豊か。選べるおいしさ、みやぎ米

ひとめぼれ 宮城を代表する主力銘柄

ササニシキ 和食との相性抜群 デビュー60周年

だて正夢 もちもち食感の新銘柄

金のいぶき 手軽に炊ける玄米専用品種

「旨いもの」づくりに
Zoom in

JA新みやぎあさひな地区 富谷市

シャイン マスカット

1房500~550gに
育てられたぶどうは
直売所をメインに
出荷される。

爽やかな香りと甘い果汁、種なしで皮ごと食べられる気軽さから
圧倒的な人気を誇る「シャインマスカット」。

「スイーツのまち」富谷市で栽培に取り組む生産者を訪ねました。

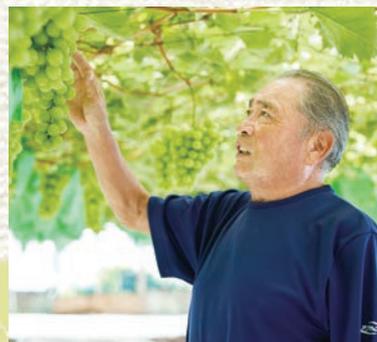
JA新みやぎ
あさひなぶどう部会
会長 佐藤政悦さん

ハウスを活用して
ぶどう栽培に挑戦

2006年の品種登録以来、瞬く間に人気となり、2022年産ぶどうの品種別作付面積では「巨峰」を抜いて1位になった「シャインマスカット」。

「宮城県は梅雨と秋の長雨があり、降水量が多い。雨が多いと実が割れたりするので、ハウスじゃないと作れないんです」と迎えてくれたのは、JA新みやぎあさひなぶどう部会会長・佐藤政悦さん。水稲、大豆、果樹の複合経営を行う佐藤さんは、妻・次男とともにハウス13アールで「シャインマスカット」をメインに「ピオーネ」「クイーンニーナ」など7品種を栽培しています。

「皆さんにおいしいと言われるとうれしく、やりがいがあります。今年は猛暑の影響で葉焼けなどもありましたが、雨が少なかったので糖度は十分です」。



「シャインマスカット」は比較的病気に強く、育てやすいことも人気の理由。「枝1本に1房残す短梢剪定は摘房が簡単です」と佐藤さん。

長年にわたり水稲と花き、ブルーベリーを栽培していましたが、2007年にJAあさひな地区（現JA新みやぎあさひな地区）代表理事組合長に就任し、管理に手間のかかる花き栽培をやめることに。

しかし根っからの作り手である佐藤さんは、「ハウスががらんとしてるのが淋しくて」と新しい作物を探し始めます。そして研修で訪れた山梨でぶどうのハウス栽培と出会い、2010年に「シャインマスカット」を含む5品種の栽培を開始しました。

ぶどうは成木になるまで5年かかります。佐藤さんは栽培技術の確立を図りながら少しずつ生産者を増やし、代表理事組合長を退任した2016年にぶどう部会を設立。部会員数は現在30人まで増え、「今後は市場出荷も検討していきたい」と生産拡大に取り組んでいます。



たわわに実った「シャインマスカット」。病害虫から守る袋がけは、従来の白色だと果皮が黄化しやすいため緑色の袋を使用する。

土作りにこだわり 手間暇をかけて育てる

「木をH型」に仕立て、そこから伸ばした結果枝1本に1房を实らせる短梢剪定(たんしょうせんてい)方式で栽培しています。おいしいぶどうを育てるには、土作りが一番。肥料はあさひなの有機肥料「郷の有機」と堆肥だけを使用し、化学肥料は使っていません。

一般的に、ぶどう栽培は水はけのよい丘陵地が適しているといわれています。佐藤さんのハウスは平地にあります。佐藤さんのハウスは平地にありますが、花ぎの連作障害を防ぐために毎年土を掘り返していたため、ほろとした水はけの良い土壌になっているそうです。また、ぶどうは昼夜の寒暖差が大きいほど糖度が上がるため、扇風機を稼働して夜の温度を下げるなど工夫しています。

ぶどう栽培は剪定やぶどう棚に枝を結束する誘引、房の形を整える花穂整形、「種なし」にするためのジベレリン処理、1房当たりの果粒数を調整する摘粒、袋がけなど、細かい手作業が続きます。

中でもジベレリン処理は、花が咲い

たら1房ずつジベレリンという植物ホルモンの溶液に浸す重要な作業です。佐藤さんは種なしにするためと果粒を大きくするための2回処理を行い、「種あり」よりも手間暇をかけて育てています。

太陽の恵みと愛情をたっぷり受けて育った「シャインマスカット」は、糖度17度以上になったら収穫開始。9月中旬〜10月下旬までJA新みやぎファーマーズマーケット「元気くん市場 仙台店」「元気くん市場 仙台南店」をはじめ、イオン富谷店、カインズ 仙台富谷店、ヤマザワ富谷成田店などで販売されます。



生産量を増やして あさひなのブランドに

「スイーツのまち」を掲げる富谷市では、ブルーベリーやシャインマスカット、いちじく、はちみつなど市産食材を使用した菓子「とみやスイーツ」を市内スイーツ店で販売するイベントを毎年夏と秋に開催。佐藤さんはブルーベリーとシャインマスカットを提供しており、地元の人知ってもらい、食べてもらうことが励みになっているといいます。

「あさひなシャインマスカットをもっと広めていきたい。シャインマスカットをかけ合わせた新品種なども出ているので、皆で一緒に作ってあさひな産ぶどうを盛り上げていきたいです」と意欲を語る佐藤さん。

追熟しないぶどうは収穫直後が最もおいしい状態です。その点、収穫した翌日には店頭と並ぶ「あさひなシャインマスカット」のおいしさは折り紙付き。選ぶ際は、「果皮が緑色より黄色っぽくなっている方が、糖度が高い」とのこと。ぜひ秋の味覚をお楽しみください。



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

里山は秋の実りにあふれています。
炊きたての新米はふつくらツヤツヤ。
味が濃く、栄養価の高い旬野菜とともに
おいしくいただきます。

秋に食べよう! ふるさと自慢の味。

発酵そみファで 豚ロースのねぎ塩だれ

調理時間 20分(漬けておく時間は除く) エネルギー 310kcal/1人分



今回
使用した

発酵そみファ

? 「発酵そみファ」とは

塩を使わずに、味噌と同じ国産の原料(大豆・米)と麹を使って製造した大豆の発酵食品です。



綴じ込み広告で
発酵そみファを
紹介しております

豚肉に「発酵そみファ」を塗ってから焼くことで、コクと旨味もアップし柔らかく仕上がります。今回はスティック状に切るので、火の通りも早く、ねぎ塩だれが絡みやずくなります。

ねぎ..... JA加美よつば・JAいしのまき JAみやぎ亘理 ほか

根元の白い部分が多い「根深ねぎ(長ねぎ)」と葉の部分が多い「葉ねぎ(青ねぎ)」があります。根深ねぎは加熱すると甘みが増すので、鍋物や焼き物、炒め物にもよく合います。香気成分である硫化アリルには疲労回復に効果的なビタミンB1の吸収を高める作用、殺菌作用や血行促進作用があります。

◎栄養素 / 根深ねぎの緑色の部分にはビタミンC、βカロテンのほか、カリウム、カルシウム、葉酸などを含みます。

◎選び方 / 緑色と白色の境目がはっきりして、巻きがしっかりしているもの、葉先までピンとしているものを選びます。



<材料> 2人分
豚ロースとんかつ用 100g×2枚
発酵そみファ 大さじ2
ねぎ 2本

(A)
酒 大さじ1
鶏ガラスープの素 小さじ1/2
塩 小さじ1/3
レモン汁又は酢 大さじ1
ごま油 小さじ2
こしょう 少々

サラダ油 適宜
レモンのくし切り 2個

<作り方>

①豚ロースとんかつ用は「発酵そみファ」を全体に塗り、数時間から一晩冷蔵庫で寝かせる。ねぎの白いところ1/2本分を粗みじん切りにし、(A)の材料と混ぜて塩だれを作る。残りのねぎは3cm長さに切る。

◆発酵そみファを肉に塗ったら、ラップで包みピッタリと密着させましょう。



②フライパンに油を加えて弱火で熱し、ねぎを並べる。蓋をして時々転がしながらお好みの硬さに火を通し一旦取り出す。同じフライパンに2cm幅に切った豚肉を並べる。軽く焦げ目がついたら返し、反対側も火を通して皿に盛る。

◆肉は弱火でじっくり焼きましょう。

③②の皿に(ねぎ塩だれ)をかけ、焼いたねぎとレモンのくし切りを添える。

◆肉にかける塩だれの量は、お好みで加減して下さい。

調理時間とカロリーはおおよその目安です。



白菜とホタテ缶のクリーム煮

調理時間 30分 エネルギー 155kcal / 1人分

白菜とホタテ缶の旨味で作る、優しい味のクリーム煮です。ルーを使わずに片栗粉でとろみをつけました。白菜にじっくり火を通して旨味を引き出しましょう。

白菜 JA名取岩沼・JA仙台・JAいしのみき ほか

日本では明治時代に中国から伝来し、大正時代に松島湾・浦戸諸島で育種に成功したことが歴史のはじまりです。シャキシャキ感を生かしたサラダや漬物、甘味を生かした煮物、炒め物、鍋物など、さまざまな調理方法で楽しめます。黒い斑点はポリフェノールの一種なので、問題なく食べられます。

◎栄養素 / 約95%が水分だが、ビタミンCやカリウム、カルシウム、鉄、食物繊維などを含む。

◎選び方 / 巻きが固く、ずっしりと重みがあるもの。カットされている場合は、断面が盛り上がっていないものを選ぶ。



<材料> 2人分

白菜 400g
 ホタテ缶 小1缶
 酒 大さじ2
 鶏ガラスープの素 小さじ1
 (A)
 牛乳 1カップ
 片栗粉 小さじ2
 バター 10g
 塩、こしょう 各少々



<作り方>

- ①白菜は葉の部分と芯の部分に分け、芯は2cm幅のそぎ切り、葉はざく切りにする。(A)は合わせてよく混ぜておく。
 ◆最初に牛乳に片栗粉を混ぜて準備しておきましょう。
- ②厚手の鍋に白菜を入れ、ホタテ缶を缶汁ごと加え、酒、鶏ガラスープの素も加える。ふたをして強火にかけ、煮立ったら弱火で20分ほど煮る。
 ◆白菜を鍋に入れる時は、芯のところを下に、その上に葉の部分を入れましょう。



- ③白菜が柔らかくなったら、(A)を加え、とろみがついてきたらバターを加える。塩、こしょうで味を整え器に盛る。
 ◆片栗粉は沈殿しているので、よく混ぜてから加えましょう。



いか大根の味噌煮

調理時間 60分 エネルギー 153kcal / 1人分

大根は下茹でするとアクやえぐみを取り除くことができます。いかを煮た煮汁でじっくり大根に味を含ませましょう。

大根 JA新みやぎ・JA仙台 ほか

『古事記』『日本書紀』に登場するほど歴史のある野菜です。根の部分に含まれる消化酵素ジアスターゼには、胃腸の消化吸収を助ける作用があります。先端にいくほど辛味が強くなり、葉に近い根元部分はサラダや大根おろし、中央は煮物、先端は漬物や味噌汁などにして食べるのがおすすめです。

◎栄養素 / 根にはカリウム、ビタミンCなど。葉はカリウム、カルシウム、ビタミンC、βカロテン、葉酸、鉄などを含む。

◎選び方 / 葉先がみずみずしいもの。根は太くずっしりと重いもの。皮にハリとツヤがあり、ひげ根が少ないものを選ぶ。



<材料> 2人前

いか(するめいか) 2杯
 大根 1/4本(400g位)
 しょうが(薄切り) 5枚
 (煮汁)
 水 1カップ
 かつおだし(顆粒) 小さじ1
 酒 1/4カップ
 砂糖 大さじ1
 みりん 大さじ1
 赤味噌 大さじ2

一味唐辛子 少々
 針しょうが 少々

<作り方>

- ①いかは内臓ごと足を引き抜く。胴は皮をむき、軟骨を取って1.5cm幅に切る。足とエンペラは食べやすく切る。大根は2~3cm厚さの輪切りにし、皮をむき、半月または4等分に切る。鍋に入れ、かぶるくらいの米のとぎ汁を加え、20分位下ゆでする。ザルにあげよく水洗いする。
 ◆大根は米のとぎ汁で湯がくと甘みが増し、調理の際に味が染み込みやすくなります。とぎ汁がないときは大さじ1のお米を加えて湯がいて下さい。



- ②鍋に(煮汁)の材料を入れて煮立て、いかを加えて再び煮立ったらすぐにいかを取り出す。同じ鍋に大根を加え、落し蓋をして弱火~中火で20分ほど煮る。
 ◆いかはさっと煮てからいったん取り出すのがポイントです。
- ③いかを戻し入れ、落し蓋をして5分ほど煮る。器に盛り、お好みで一味唐辛子をふり、針しょうがをのせる。
 ◆一度冷ましてから再度火を通すと味が染み込みます。



産直マーケット
のご案内



「菜っちゃん市場」 元気のもとを買いにいきましたよ!



生産者自家製のお漬けもの。
お目当てのお客様もいる人気
商品です。



野菜の売り場は、
ほうれん草やねぎ
などがこれからの
商品になります。

毎週水・土曜オープン
13時までのお宝探し



国道45号線沿いのJR仙石線 陸前小野駅。そのすぐ手前に、「菜っちゃん市場」があります。店舗はごちんまりとされているけれど、開店前から入り口に行列ができるほど、近隣の常連客から愛され、とても頼りにされているお店です。店内には、JAいしのまき鳴瀬地区の生産者約30名による、季節毎の朝どり新鮮野菜や、地元産の材料にこだわって手作りしたお惣菜やお漬けものなどが並びます。

実はこの「菜っちゃん市場」、生産者自身が忙しい合間をぬって運営しているため、お店が開くのは、毎週水曜と土曜のみ。営業時間も、朝9時から午後1時までと、ちょっと短めです。

「震災後に生産者が半減し、今のスタイルになりました」と教えてくださったのは、JAいしのまき鳴瀬直売部会

これが!
イチオシ!



お惣菜各種

炊き込みご飯や海苔巻きなどの主食から、旬の素材の揚げ物や煮物などの副菜、草もちなどのお茶請けまで。家庭料理のようなやさしい味わいで量もお手頃。ランチ目当てのドライバーや近所のお年寄りにも喜ばれています。

旬の!
オススメ!



むぎ生かき

11月中旬から翌年2月にかけて販売予定の「むぎ生かき」は、味の良さと身の大きさが魅力。毎朝加工所から出荷され鮮度抜群。ほぼ水無しのパックでお得感も食べ応えもあり。250g入りと500g入りがあります。(価格は店頭にてご確認ください)

新型コロナウイルス
感染拡大防止に
ご協力を。



会長の、菅野ふくえさん。特に今年の夏は、猛暑と雨不足に悩まされ、野菜の出荷に大きく影響したとか。「それでもこうして待ってくれるお客様がいるので頑張っています」。消費者と生産者、両思いの情熱が「菜っちゃん市場」を支えています。

待望！ 11月中旬から販売 東松島産の朝むき生かき

「菜っちゃん市場」のユニークな魅力は、他にもあります。野菜の直売所でありながら、11月中旬頃から、地元東松島産の生かきの販売が始まります。水源の山の栄養がたっぷり流れ込むアス式の内湾で味を磨き、さらに沖で大きく育てたかきは、味が濃くて身もたっぷり。近くの加工所でその日の朝に殻むきしたばかりの生かきが店頭と並びとあって、鮮度は折り紙付き。毎年、これを目当てに、地元はもとより、遠方からもお客様が駆けつけるそうです。その頃には冬野菜の出荷も盛況となり、かき鍋の新鮮な材料が揃うのは、本当にありがたいです。

これから年末にかけて賑わいを増していく「菜っちゃん市場」。11月11日(土)には、毎年恒例の感謝祭も開催予定です。店先でのフリーマーケットや、温かい汁

物のおふるまいなど、日頃の感謝を込めてみなさんをおもてなしいたします。年内の営業は、12月27日(水)まで。東松島の豊かな幸とのおいしい出会いに、乞うご期待!!



菜っちゃん市場

営業時間
9:00~13:00

営業日 / 水曜・土曜日のみ
(年末は12月27日(水)まで営業)
住所 / 〒981-0301
東松島市牛網字上江戸原3-2
TEL / 0225-87-3287



JAいしのまき 鳴瀬直売部会
会長 菅野 ふくえさん

猛暑に苦労しましたが、秋には良い野菜ができることを信じて、日々励んでいます。ぜひたくさんの方に、おいしく召し上がっていただけたらうれしいです。



昨年(2022年)の感謝祭の様子。生産者と消費者の笑顔が飛び交います。

よるこびがつながく世界へ

KIRIN

おいしいとこだけ
搾ってます。

ALC.5% 生ビール 非熱処理



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。
妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。のんだあとはリサイクル。



キリンビール株式会社



1パチデザート付 / シェフおすすめランチセット

11:00~14:30 (ラストオーダー 14:00)

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

JAPAN X.

ポークロースのソテー 和風ハンバーグステーキ ハンバーグステーキ ビーフシチュー ナポリタン 女性に人気! おまかせパスタ



ライスorパン ¥1,450 (税込)



ライスorパン ¥1,480 (税込)



ライスorパン ¥1,480 (税込)



ライスorパン ¥1,980 (税込)



¥1,240 (税込)



※写真はイメージです ¥1,580 (税込)



ライスorパン ¥1,450 (税込)



ライスorパン ¥1,480 (税込)



¥1,450 (税込)



※小学生未満 ¥550 (税込)



ドリンクバー おかわり自由 ¥300 (税込)



ドイツ製の本格派地ビール 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)



3種ソーセージ 1人前 ¥650 (税込)



ソーセージ3種盛合せ 2~3人前 ¥1,680 (税込)



ライス おかわり自由



ライス おかわり自由

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>

道の駅 かくだ 米・豆・梅・夢・姫のまち 角田の新交流拠点

角田においでよ!



訪れるたびに新しい発見がある「ワクワク」が止まらない道の駅です。角田の新交流拠点



eat 食べる



人気No.1 かくだの味噌ラーメン 税込 930円 あったか〜いラーメンが恋しくなる季節です。ほどよいちぢれのある卵麺とスープがよく絡みます。



角田産秘伝豆のピッツァ 店内飲食 税込 1,000円 テイクアウト 税込 1,090円 ナポリから取り寄せた釜で焼き上げる角田産秘伝豆のピッツァ。

buy 買う



角田の新鮮野菜、旬のかくだもの、農産加工品、お菓子、工芸品が勢ぞろい。



~Kスポカフェおすすめ~ 角田丸森産牛乳ソフトクリーム 税込 300円



ずんだシェイク 税込 450円 粗挽きの豆で風味豊かなずんだシェイクが味わえます。

enjoy 楽しむ



お絵かきロード



森の芽ぶきたまご舎もあるよ!

道の駅かくだ 角田市枝野字北島81-1 TEL/0224-61-2850 FAX/0224-61-2851 <https://kakudanotakara.jp/>

■夏季時間(4月~10月) 直売所/9:00~17:30 フードコート/11:00~15:00(ラストオーダー 15:00) (Kスポカフェ/10:00~16:30) ■冬季時間(11月~3月) 直売所/9:00~17:00 フードコート/11:00~15:00(ラストオーダー 15:00) (Kスポカフェ/10:00~16:30) ■年中無休(12月31日・1月1日は休館) ※営業時間は都合により変更する場合があります。お問い合わせください。



のうのしょくたく 農の食卓

vol. 15

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。



純米吟醸
日和桜(ひよりざくら)

- 内容量・価格 / ・720ml×1本(化粧箱なし) 1,600円(税込)
- ・720ml×1本(ギフト・贈答用化粧箱入) 1,750円(税込)
- ・720ml×2本(ギフト・贈答用化粧箱入) 3,500円(税込)

お問い合わせ先

一般販売は行っていません。お問い合わせ・注文は下記で受け付けています。

環境保全米ササニシキで 丁寧に醸した純米吟醸酒

今回紹介する6次産業化商品は、JAいしのまきの「純米吟醸 日和桜(ひよりざくら)」です。管内で生産された「環境保全米ササニシキ」を原料米として使用し、銘酒「浦霞」でおなじみの蔵元、株式会社佐浦(塩竈市)で醸された本商品は、ササニシキの繊細な精米歩合55%まで磨いて仕上げた純米吟醸酒。石巻のシンボルであり、桜の名所である「日和山」をイメージして醸造したといい、満開を思わせる優美なラベルデザインが目と和ませます。

「柔らかな口当たりと心地よい酸味、すっきりとした後味のお酒です」と話すのは、JAいしのまき営農部資材課 邊見紀久美さん。「どんな料

理にも合うので、食中酒としてもおすすめです。日本酒を飲み慣れない女性にも飲みやすいと思います」と江田千明さん。

一般販売はしておらず、注文受付を営農部資材課または管内6カ所の営農センターで行い、各営農センターで商品の受け渡しを行います。別途配送料金はかかりませんが、地方発送も可能とのこと(一部の営農センターを除く)。

年間約3000本の限定醸造、JAいしのまき限定販売という「純米吟醸 日和桜」は、まさに知る人ぞ知る日本酒。贈答用化粧箱入りもあり、これからの季節はお歳暮にもおすすめです。普段の晩酌から人が集まる宴会まで、ひと足早い春の気分を味わってみてはいかがでしょうか。



お話しをしてくださったのは

JAいしのまき営農部資材課
邊見紀久美さん
江田千明さん

「北上川を眼下に望む桜の名所、日和山をイメージして造りました。口当たりが柔らかく、後味がすっきりしているので日本酒を飲み慣れない方や女性にも飲みやすい純米吟醸酒です」

滋味あふれる登米の郷土料理

はつと汁

登米市中田町在住
JAみやぎ登米女性部なかだ支部の皆さん



JAみやぎ登米女性部なかだ支部の皆さん



伝統食材の油麩を入れて コクと旨みをプラス

今回、JAみやぎ登米女性部なかだ支部の皆さんが紹介してくれたのは、登米市を代表する郷土料理「はつと汁」です。はつと汁は小麦粉を水で練って薄くのぼし、手でちぎって野菜などと一緒には込んだしょうゆ仕立ての汁物。だしや具材の種類は地域や家庭によって異なり、登米のおふくろの味として親しまれています。

「サラダ油を加えると生地が手にくっつかず、のど越しも良くなります。水の量は季節や天候によって調整してください。秋なら前の日に生地を作っておくとよいですね。初めて作る

方は、まな板の上で薄くのぼしてからちぎると楽ですよ」と生地作りのコツを話す春日よし子さん。小麦粉に米粉を少し加えると、モチモチとした歯応えが楽しめるそうです。

野菜はその季節にあるものを使いますが、登米地方の伝統食材「油麩」を使うのがポイントです。油麩は小麦粉に含まれるグルテンを練り上げて、棒状にして植物油で揚げたもの。肉を使わなくても油麩からコクと旨みが染み出し、滋味深くやさしい味わいに仕上がります。はつと汁は具がたくさん入って食べ応え抜群。寒くなるこれからの季節にぴったりですの

Recipe — レシピ —

【材料】6人分

はつと生地

小麦粉……………240g	塩……………小さじ1/4
米粉……………小さじ1	サラダ油……………大さじ1/2
片栗粉……………大さじ1	水……………125ml

調味料

しょうゆ……………150ml	かつおだし……………大さじ2	白菜……………1/4玉	まいたけ……………1/4株
酒……………大さじ2	塩……………適量	大根……………10cm	長ねぎ……………2本
めんつゆ……………大さじ2		にんじん……………20g	油麩……………1本(50g)
		ごぼう……………50g	だし汁……………1,200ml
		しめじ……………1株	(かつお節使用)

【作り方】

- ボウルに小麦粉、米粉、片栗粉、塩、サラダ油を入れて混ぜ合わせ、水を少しずつ加えながらよくこねる。※サラダ油は水を加える前に入れる。
- 耳たぶくらいの固さまでこねたらひとまとめにしてラップで包み、半日ほど寝かせる。
- 白菜は3cm幅のザク切りにする。大根、にんじんはちょう切りにする。ごぼうはさがぎにする。しめじ、まいたけは石づきを切り落としてほぐす。油麩は1.5cm幅の輪切りにする。長ねぎは1本を輪切り、1本をみじん切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ、沸騰したらごぼう、にんじん、大根、白菜を加える。再び沸騰したら(2)の生地を薄くのぼし、一口サイズにちぎって加える。生地がゆで上がってきたら、しめじ、まいたけ、輪切りにした長ねぎを加え、全体に火が通ったら【調味料】で味付けする。
- (4)に油麩を加えて一煮立ちさせ、油麩が柔らかくなったら火を止める。
- 器に盛り、みじん切りにした長ねぎをのせる。好みで一味唐辛子をかけてもおいしい。

ここが
コツ!



生地は指で薄くのぼしながら一口サイズにちぎりましょう。

読者プレゼント

応募締切日 令和5年12月4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「ササニシキ」 (2kg・1袋) 新米



宮城で生まれたササニシキが60周年を迎えました。さらりと、口の中でほどけるおだやかな味わいで、お寿司や刺身、四季折々の旬の食材など、和食との相性がぴったりなお米です。

提供
株式会社パールライス宮城 様 **5名様**
※表紙裏面と3ページに広告が掲載されています。
TEL 022-345-2877 黒川郡大和町まの
URL <http://www.pearl-rice.co.jp>

2 発酵そみファ (300g・2パック・冷蔵)



信州味噌の製法から生まれた、塩分ゼロの大豆発酵調味料です。原料の大豆とお米は100%国産を使用。どんなお料理でも、塩味なしで、簡単にコクや旨みをアップできます。

提供
3名様
(株)全農ビジネスサポート 東北支店 様
※綴じ込み広告と6ページにレシビが掲載されています。
TEL 022-398-7205 仙台市青葉区上杉
URL <https://www.z-bs.co.jp/somifer/>

3 一番搾り とれたてホップ生ビール (350ml・24缶)



今年で発売 20 年目。岩手県遠野市で収穫したホップの旬のおいしさが楽しめる、今しか飲めない特別な「一番搾り」です。

提供
3名様
キリンビール株式会社 仙台支店 様
※9ページに広告が掲載されています。
TEL 022-222-4103 仙台市青葉区立町
URL <http://www.kirin.co.jp/>

4 地ビール&もも肉ハム・バラベーコンセット ※20歳未満の方は応募いただけません。



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、国産の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
5名様
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/einou/1417.html>

5 純米吟醸 日和桜 (ひよりざくら) (720ml・1本) ※20歳未満の方は応募いただけません。



北上川を眼下に望む桜の名所「日和山」をイメージした「純米吟醸日和桜」は、JAいしのまき産環境保全米ササニシキから造られました。柔らかな口当たりで心地よい酸味が感じられる後味のスッキリした純米吟醸酒です。

提供
5名様
JAいしのまき営農部資材課 様
※11ページに記事が掲載されています。
TEL 0225-22-1120 石巻市中里
URL <https://www.ja-ishinomaki.or.jp>

6 蔵王源流米 (5kg・1袋) 新米



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
5名様
産直市場 みんな野 様
TEL 0224-33-3915 刈田郡蔵王町大字平沢

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10月 vol.53 秋号
▶次号のIGUNEは2024年1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。





こく しょう こく さん
国消国産

「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」
 そんな「国消国産」という考え方が、いま、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%※1、約9割を輸入に頼っています。
 農業の減少や高齢化などにより、食料を生産する力が弱まっています。
 さらに、激化する世界情勢や円安などにより、農業生産に必要な資材の価格は、約3年前と比べて約1.5倍※2に高騰しています。
 一方、現在の世界人口は約79億人※3ですが、2050年には97億人まで増加すると見られています。
 もっと日本の農業が少なくなると、海外からの輸入も制限されてしまつたら……
 わたしたちが食べるものはなくなってしまうかも知れません。
 これからの未来も、おいしい食卓と、その食卓を囲む笑顔が絶えることのないように。
 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。

※1 出典：令和3年度食料政策調査（農林水産省） ※2 出典：「農林水産省が令和2年度より」「農林水産省の国産および原料の価格変動率」
 ※3 出典：「国連「世界人口展望2022」-食料自給率-食料自給率と食料安全保障」(農林水産省)

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。

46
 乃木坂

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 | |