

地産
地消
マガジン

Vol.5
2011秋

食と農の情報誌

IGUNE

イグネ

特集

「仙台白菜」を 農業復興のシンボルに

食のトレンド

宮城の新米、 今年は格別の味わい

クローズアップ

もっと食べよう!
ふるさと自慢の味

産直マーケット

震災を乗り越え
「たなばたけ高砂店」がNEW OPEN!

スローフード発見

爽やかな香りに満ちたおいしさ
セリ料理・アラカルト

読者プレゼント



0円
無料

みやぎ
みやぎ
みやぎ

品質・食味も
抜群!

新米

生産者の様々な「思い」が詰まつた
「みやぎ米」を自信をもってお届けします。

今年の「みやぎ米」は、大震災による被害、
台風15号の猛威など、たび重なる脅威や
困難を乗り越え、たくましく実りました。

全国のみなさまの復興へのあたたかいご支援に、“ありがとう”的想いを、いっぱい込めました。

みやぎの新米 2011 プレゼントキャンペーン 開催中!



「応募券」はこちら

<p>A賞 応募券2枚 宮城のおいしい旅 1泊2日 交通費及び宿泊費 (2名様1室1泊)</p> <p>ペア5組10名様</p>	<p>B賞 応募券1枚 宮城のおいしい食 プレゼント カタログギフト</p> <p>50名様</p>	<p>Wチャンス みやぎの環境保全米 ひとめぼれ 2kg</p> <p>500名様</p>
--	--	---

●A賞について出発期間(3月上旬予定)、出発場所(各都道府県主要駅又は空港)は主催者の指定となります。
また、各出発場所までの交通費は、ご当選者様のご負担となります。※賞品写真はイメージです。

- 応募方法／「みやぎの新米」に貼り付いている左のシールの「応募券」を切り取って、ご応募ください。
- 応募締切／平成23年12月15日(木)当日消印有効

※キャンペーンに関して詳しくは、応募シールまたは下のHPをご参照ください。

みやぎ米をご紹介するホームページがリニューアルしました！



<http://m-hozenzmai.jp/>

プレゼントキャンペーンの内容や、みやぎのおいしいお米の秘密、
みやぎの環境保全米など、さまざまな情報を掲載しています。
ぜひ、ご覧になってください。



JA全農みやぎ



IGUNE 第5号 特集

「みんなの新しいふるさとづくりプロジェクト」

ゆかりの「仙台白菜」を 農業復興のシンボルに

農業を元気にして、

地域を活性化していくことをめざした

「みんなの新しいふるさとづくりプロジェクト」。

生産現場だけでなく、販売現場、

教育現場を担う方々の協力の輪を広げて、

「仙台白菜」栽培に着手。

100年近い歴史を数え、一大産地として

全国に名を馳せたこの野菜に復興の願いを託して、

生産拡大へ乗り出しました。

農業復興へ、生産から販売、 消費に関わるプロジェクト

震災で打撃を受けた宮城県の農業を盛り立て、地域を元気にするために何ができるか。これに応えて全国農業協同組合連合会宮城県本部と

みやぎ生活協同組合は、学校法人朴沢学園明成高等学校の協力を得て「みんなの新しいふるさとづくりプロジェクト」をスタート。まずは、宮城県ゆ

かりの「仙台白菜」の生産を振興し、復興のシンボルとしての野菜のブランド化に乗り出しました。

沿岸の5農協（JAみやぎ亘理、JA名取岩沼、JA仙台、JAいしのまき、JA南三陸）が中心となつて、県内のJAが協力。まずは作付面積750a、生産量400tを目指しています。

750a、生産量400tを目指しています。

ます。



全農宮城県本部
大友良彦次長

「生産基盤を早急に復活させるだけでなく、生産者と消費者の新しい関係を築いていくこともねらいとしています。多くの方々に購入されて食べて頂くことが肝心ですから。例えば、品種の歴史や栽培法などの知識や、食材としての特徴や新しいレシピなどの情報発信にも尽力していきます」と、

全農宮城県本部営農企画部次長・大友良彦さん。生産だけでなく販売の現場、消費の現場にも積極的に関わっています。





ふるさとの伝統野菜づくりを底力に

このプロジェクトでは、消費者に働きかけて、食と農の関係づくりを強化する一方、食育にも力を注ぐことにしています。そこで、これまで地元食材を見直す契機づくりなどに取組む「リエゾンキッチン」や食育に実績のある明成高校に協力を求めることになりました。

このプロジェクトが初めて手がける野菜を仙台

白菜に決めたきっかけは、明成高校調理科教諭・高橋信社先生の伝統野菜「仙台白菜」の取り組みを知った時です。仙台白菜に取り組むに至った経緯を高橋先生はこう語ります。

「たまたま手にした『ハクサイの絵本』に刺激を受けたのです。仙台白菜の品種を開発した方が出版した本ですが、これを読んだら宮城県自慢の食材を調理するだけでなく、自分たちで育てる」ともやつてみたいと触発されました」。

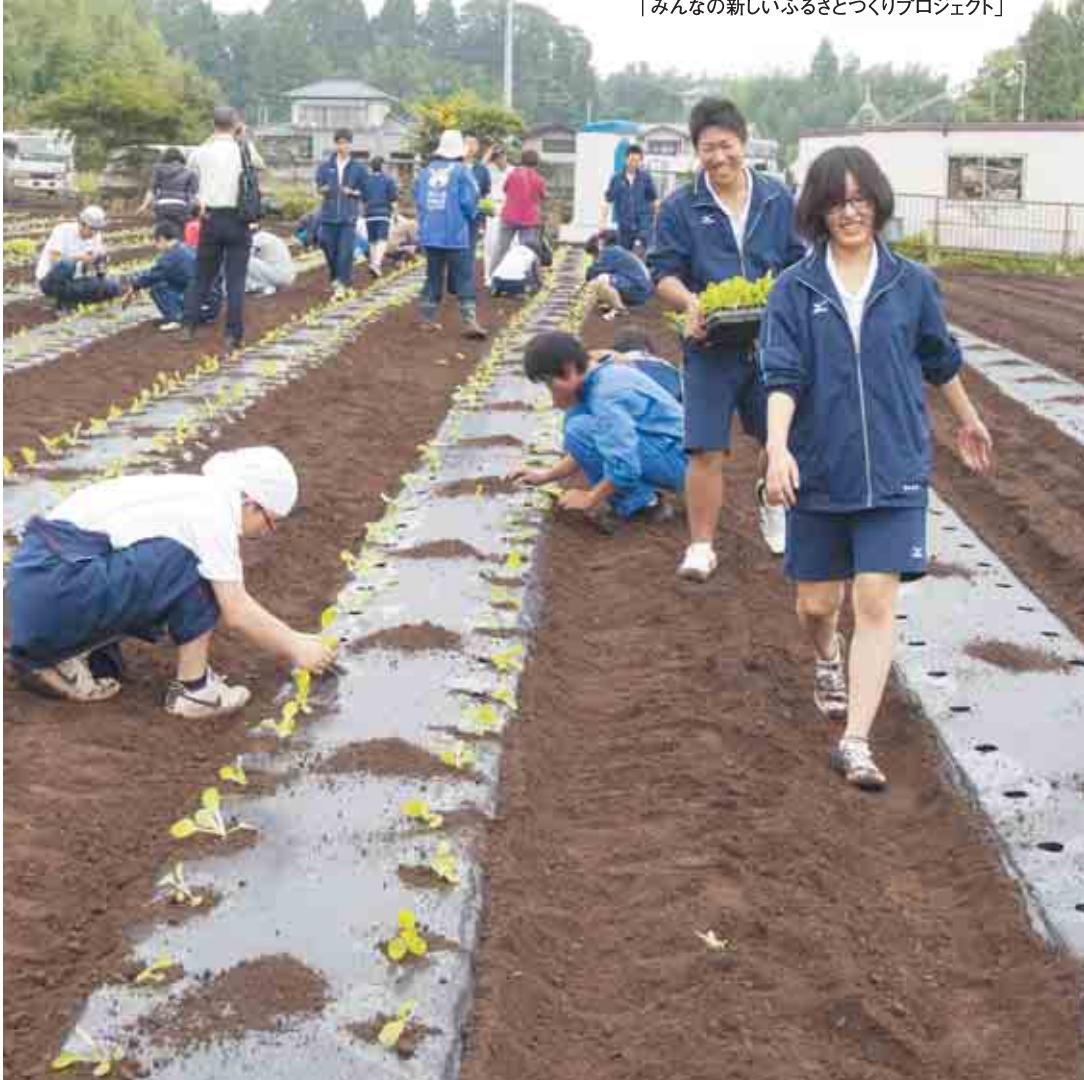


宮城実先生
渡部剛

校舎が倒壊し落着かない学校生活を強いられる中、宮農高校の生徒の皆さんは一所懸命に苗づくりに取り

震災後の苦労を乗り越えて苗づくり

プロジェクトが始動し、手始めに仙台白菜の苗づくりに着手することになりました。その陣頭指揮にあたった宮農高校生活科長・渡部剛実先生は、「本来は私どもの高校の敷地内で種蒔きをするはずが、震災で流されてそれができない。授業は3つの学校にお願いして分散して行っていましたが、その一つである亘理高校でどうにか苗を作ることができました」と語ります。



明成高校
高橋信社先生

元の伝統野菜と一緒に作りましょう」と昨年、県内の農業高校数校に声掛けをしました。その結果、宮城県農業高等学校と協力しあうことになり、同校の畑で仙台白菜を栽培したそうです。しかし、東日本大震災の津波によって宮農高校の校舎も畑地も一気に流れされ、この取組みも一時断念せざるを得ない状況になってしまったのです。そんな折、明成高校には全農からこのプロジェクトへの協力要請があり、また、宮農高校は自らプロジェクトへの参加を申し入れ、プロジェクトが立ち上がることになりました。

そんな折、明成高校には全農からこのプロジェクトへの協力要請があり、また、宮農高校は自らプロジェクトへの参加を申し入れ、プロジェクトが立ち上がることになりました。

組んだそうです。

「ふるさとの伝統野菜を手がけるということに
も、特別な思い入れがあつたと思います。白菜は塩
害の土地にも強いと聞いていますから、痛手を

負つたふるさとの農業復興に自分たちも役に立
てる、と生徒自身も勇気づけられたのでしょうか」
と渡部先生。

仙台白菜は、他の品種よりも葉が柔らかく、サ
ラダなどの生食にも向いているそうです。渡部先
生は「できれば有機栽培も視野に入れたいのです
が、虫害に弱い品種なので可能な限り農薬を使わ
ない低農薬栽培を心がけたい」と、研究しながら
栽培していくという抱負を語ってくれました。

野菜づくりに託された次世代の夢

「力を合わせて仙台白菜の苗を植えよう!」と
関係者四十名余りが集まつたのは、名取市高館の
一角にある畑地。季節は秋を迎えるながら残暑が続
く九月十一日のことです。朝からの小雨模様が、作
業にかかる午前十時頃に降り止んだのは、皆さ
んの熱い意気込
みが天に届いた
からでしょうか。

苗の株数は

約4000株。

一株、一株、ふか

ふかした土床に
手植えされてい
きます。今日は

明成高校の生
徒さん八名、宮
管内には、津波



宮農高校
佐々木勇樹さん

食材 INDEX 仙台白菜

[歴史] History

改良を重ねて、より美味しく。

仙台白菜は、日露戦争に出征した兵士が大陸で白菜の種を得たことが始まり。採取した種で、沼倉吉兵衛氏が「松島白菜」として品種を確立。その後渡辺顯二氏が改良を進め、松島純2号などの改良種が生まれました。大正期に東京に出荷され、たちまち一世を風靡。しかし、戦時に交雑してしまい品質が劣化。戦後に復活したが、栽培が難しく、柔らかくて傷つきやすいと市場から敬遠されました。21世紀に入り、仙台の伝統野菜として見直されています。

ここが
ポイント!

[味] Taste

柔らかく、みずみずしく。

甘さがあって、柔らかいのが特長。みずみずしく、しゃきし
やきした歯ごたえも魅力です。

食べ頃は、11月～2月。寒さで甘味が増します。

[調理] Cooking

漬け物、サラダに最高。

鍋物などにも最適ながら、生で味わう甘さが格別なため、
漬け物やサラダが最高。



農高校の生徒さ
ん十名が参加し、

きびきびと頼も
しい働きぶりです。

「ふるさとの伝
統野菜に目を向

けよう!」といっ
高橋先生にすぐ共感できます。
し、プロジェクトに参加してやりがいを感じます。

食材を育てる現場にふれると、いろんなことが理
解でき、レシピを作るにもとても参考になる

のです」と、明成高校調理科三年・阿部俊樹さん。

宮農高校の生徒さんと一緒に取り組むことも、「自
分たちには考えられない程、丁寧に苗を植えたよ
り、野菜を扱つたりする」のでいい勉強になつたよ
うです。

一方、宮農高校農業機械科二年・佐々木勇樹さ
んは、「僕たちも明成高校の皆さんと交流でき
て、良かつたです。野菜の見方、捉え方が違うの
で、学ぶことが多いので。夢は、自分の好きな野
菜をよりおいしく育てること。ふるさとの農業が
ますます盛り上がりついく力になれたら、うれ
しいですね」と、次世代の農業の担い手としての
意気込みを見せてもらいました。

農業復興への願いを託した仙台白菜。プロジェ
クトでは、県内12JAで「仙台伝統白菜」236ha、
約71t、「慣行白
菜」520ha、約
312tの生産
を予定しています。

で2m浸水した農地に、耐塩性が強いということと
で、「仙台白菜」を意欲的に植え付けしている生産
者の方もいらっしゃいます。

仙台白菜が出来上がる初冬には、収穫イベント
やレンジピ開発・販売会などの開催を予定している
ようです。イベントへの参加はもとより、仙台白菜
をたくさん賞味して、応援していきたいものです。



明成高校
阿部俊樹さん

宮城の新米、 今年は格別の味わい。

JAあさひな管内の黒川郡大和町の
稲作農家を訪ねてみました。

いよいよ実りの秋、食欲の秋を迎えて、
気になるのは新米の動向です。
今年はどんな出来具合でしようか。

味わいもどんな感じか、知りたいですね。

そこで、仙台市北部に位置する



豊かな実りを告げる、

黄金色の穂波

訪れたのは、たわわな稻穂が陽光にきらめく大

和町上松和田（かみひわだ）地区。四方に広がる
黄金色の輝きが実りの秋の本格的な訪れを物語
っています。

「今年は東日本大震災があって、気持ちの休まらない年でしたね。原発問題の影響も気が気でなかったし。なので新米出荷ができるようになり、本当にほっとしました」と、この地区で稲作に取り組む谷田猛さん。

J Aあさひな管内での、新米の放射性物質測定結果は、予備調査、本調査とも不検出で、生産者の方々が安堵したというわけです。

気になる作柄について、谷田さんに早速、聞いてみることにしました。

米づくりは、「毎年、一年生」

「今年は、いい出来の旨いお米ですよ。晴れの日が続いて日照も十二分だったし、天気に恵まれましたからね」と、谷田さんは太鼓判を押してくださいました。

は米が作れない状況になりました。この沿岸部の農業を支援するため、内陸部の生産者は転作田などを活用して稲の作付け量を増やすことに踏み切つたのです。

この支援のために、谷田さんも例年よりも約6ha多く水田を作り、「ひとつめばれ」と「まなむすめ」を植えました。とはいっても、5年ぐらい米を作ります。

谷田さんは稲作りに取り組んで、既に45年。大ベテランながら、「何年やつても、毎年、一年生」と笑います。

というのも、年々、自然の気候条件が違うので、水不足や日照不足など、さまざまな問題に対処することに。ちなみに、昨年は雨が多く、稲刈りに苦労したそうです。

「大事なのは、水の管理をきっちりやること。天敵は、草です。米づくりは、草との闘いだなー」(笑)。今年は、東日本大震災の津波被害で、沿岸部で



てなかつた田んぼもあり、通常よりも手間を要したようです。

谷田さんは、宮城県が力を入れている環境保全米づくりにも取り組み、JAあさひなが開発した堆肥「郷の有機」を使った土づくりをしているそうです。この肥料は、牛ふん堆肥をベースに海藻、カニ殻、野菜くず、おからなどを混ぜて発酵させたもの。ミネラル成分もたっぷりの稻が育つことでしょう。

「この完熟発酵堆肥を使って、減農薬の米づくりをしてますから、安心・安全なお米を食べていただけます。今年は日照が良かつたので、食味が良く、本当においしいですよ」。

近隣や家族の支えで、頑張れる

いよいよ刈り入れの時期を迎えて、谷田さんは忙しい日々となりました。近隣の生産者の方々と集落営農に取り組んでおり、大きなコンバインで約33ha分を刈り入れします。また上松和田機械共同組合をつくり、農作業を分担したり、農機具を共同購入するなど、とにかく協力しあって農業を推進しています。

今日も、秋の陽光の下、ご夫婦で刈り入れに精を出します。

大粒の実をつけた稻穂を持ちながら、「ほら、随分、株も大きいし、茎も太いでしょ。これは直播きだからだよ。最近は、直播きの方がいいかと考えています」と、谷田さん。直播きとは、田んぼに直接、種を播いて、芽から育てる栽培法。苗を作つて機械で田んぼに植えるやり方よりも、直播きの方



しっかり根をはる直播きの稻

がしっかりと土に根を張つてたくましく育つそうです。苗を作る労力が省けるし、苗の置き場所も必要ないのです。芽が出揃うまでこまめな水管理が必要ながら、種を播く間隔や幅を調整すれば、がっしりした株を育てることが可能なのです。今年は25haほどの面積があります。

「農業は同じことの繰り返しではなく、先見性を持つことが大事です。新しいことを始めるのには勇気がいるのですが、家族の支えがあつこそ、チャレンジできます」と、谷田さん。頭上を飛び交うトンボを見上げて、少年のような笑みがこぼれました。

さてさて、格別の味わいという今年の新米。自分で食するのはもちろん、他県のお知り合いにも贈つてみてはいかがでしょう。



るさと自慢の味。

宮城県内各地から、自慢の特産品が集まりました。
秋ならではの豊かな味わいを、た~んと召し上がり！

◎保存方法／小口切りに
入れ、空気をできるだけ
抜き冷凍庫へ。

◎栄養価／ビタミンA、C、
カルシウム、カロチンのほか、
アリシンを含有。アリシン
は疲労物質の乳酸を分解
する作用があります。

「スリムねぎ」は、通常の白ねぎよりもクセがなく、お子さまにも抵抗なく食べいただけます。白ねぎに比べて、ビタミンCが3倍、カルシウムが4倍。しかも、カロチンは157倍。驚きの栄養満点の食材です。十一月二十三日の「小ねぎ記念日」には、葉味はもちろん、卵とじ、和え物やねぎ焼きなど、あれこれ工夫してご賞味ください。



◎保存方法／小口切りに
入れ、空気をできるだけ
抜き冷凍庫へ。

◎栄養価／ビタミンA、C、
カルシウム、カロチンのほか、
アリシンを含有。アリシン
は疲労物質の乳酸を分解
する作用があります。

◎保存方法／丸ご
とは涼しい場所
で1~2ヶ月。種
とワタをとりカッ
トして、冷凍庫へ。



◎栄養価／美肌や生活習慣病予防に効果的
なカロチン、ビタ
ミンC、ビタミン
Eが豊富。

冬至にカボチャを食べる習慣があることから、JA栗っこ管内では冬至に合わせてカボチャ「ダークホース」を栽培。1本のつるから1個を収穫する「株果取り」を徹底させて、糖度が高く、果肉の密度の高い、良質なカボチャを育てるようになっています。おかげさまで、「栗のよう

うに甘くホクホクした食感」が好評です。

スリムな体に似合わず、栄養がみっちり
スリムねぎ（小ねぎ）（JAいしのまき産）

甘くてホクホク、栗のよう
カボチャ（JA栗っこ産）



スリムねぎのチヂミ 調理時間／30分 1枚分537Kcal

韓国料理のチヂミに、たっぷりの「スリムねぎ」を加えました。「スリムねぎ」は熱を加えることにより、甘みがグッと増します。生地は小麦粉に片栗粉を加え、カリッとちちと仕上げました。

<材料 2枚分>

スリムねぎ	1束
豚バラ肉薄切り	80g
玉ねぎ	1/2個
(衣)	
小麦粉	100g
片栗粉	20g
卵	1個
水	100cc
顆粒の中華だし	小さじ1/4
ごま油	小さじ1
塩	2つまみ
サラダ油	大さじ1~2
ごま油	小さじ1
(タレ)	
しょうゆ、酢	各大さじ1
白のすりごま、一味唐辛子	各適宜

<作り方>

- ①「スリムねぎ」は4cm長さに切る。豚肉は1枚を3等分する。玉ねぎは薄切りにする。衣の材料はよく混ぜ合わせ、20分位ねかせておく。衣に具材を加えて混ぜる。
- ②フライパンに、サラダ油を多めに熱し、具材を流し入れ、ゆりながら中火で焼く。下面がきつね色になったら返し、フライ返して押さえながら、カリッとなるまで焼く。
- ③仕上げにフライパンのふちからごま油小さじ1を回しかけ、なじませる。器に盛り、タレをつけていただく。



カボチャのチーズコロッケ 調理時間／30分 1個分184Kcal

かぼちゃと相性の良いカマンベールチーズを入れて包みました。揚げたてサクサクを、お召し上がりください。

<材料 2人分>

カボチャ	1/2個分
カマンベールチーズ	80g
(調味料)	
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々
(衣)	
米粉	大さじ2
(小麦粉でも良い)	
卵	1個
パン粉	30g
揚げ油	適量
パセリ	少々

<作り方>

- ①カボチャは種とワタを取り除いてサッと水に通し、濡れたままの状態でふんわりとラップに包み、皮を上にして、電子レンジに入れる。「カボチャ100gに対し、600wの電子レンジで2分」が目安。皮に爪が立つくらいになれば、加熱完了。ラップを外し皮からスプーンで身を取り出す。熱いうちにフォークでつぶす。
- ②つぶしたカボチャに<調味料>を加えて混ぜ合わせ、8等分に丸める。
- カマンベールチーズを8等分し、カボチャの生地の真ん中に入れて丸く形を整える。
- ④米粉、溶き卵、パン粉の順に<衣>をつけ、170~180°Cの揚げ油で3~4分揚る。
- 皿に盛ってパセリを飾る。

もっと食べよう! ふ

クローズアップ
旬のふるさと特産品



料理／伊藤豊子（いとうとよこ）
フードコーディネーター
有限会社COM消費生活創研／食部門チーフ・主任料理講師



ふろふき大根のきのこみそがけ 調理時間／60分 1人分208Kcal

大根は、部位によって味も変わります。ふろふき大根は、中央の部分がおすすめです。水に米や米のとぎ汁を加えてゆでると、えぐみが消え、白い色に仕上がります。

<材料 2人分>

※ふろふき大根	
大根	400g
米	大さじ1
昆布	5cm
※きのこ味噌（作りやすい分量）	
しめじ、またけ、しいたけ、エリンギ、えのき茸など好みのきのこを3~4種類合わせて100g	
酒	大さじ1

(田楽みそ)

仙台味噌	100g
みりん	1カップ
砂糖	大さじ2~3

すだちの皮をおろしたもの 少々

<作り方>

- ①大根は3~4cm厚さの輪切りにして厚めに皮をむき、4等分に切る。
鍋に大根を入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、米を入れて中火にかける。
15分位ゆで竹ぐしを刺して、少し堅さが残るくらいで水にとり、サッと洗う。鍋に大根の水けをきって入れ、昆布を加えて水をヒタヒタまで加える。
中火で10分~15分大根に竹ぐしがスッと通るまで煮る。
- ②きのこみそを作る。きのこは軸を取り、手で細かく裂く。鍋にきのこと酒大さじ1を入れてきのこを酒蒸しにする。田楽味噌の材料を鍋に加えて混ぜ合わせ、とろりとなるまで火を通す。きのこを加えサッと火を通して。
- ③器に大根を盛り、きのこ味噌をかける。仕上げにすだちの皮をおろしたものをおせる。

甘くて、身の締まった育ちの良さ
オニコウベ 高原大根—(JAいわでやま産)
宮城県北西部の禿岳（かむろだけ・小鎌山）の山麓に広がる鬼首高原。きれいな空気の雄大なこの高原で、大根はスクスク育ちます。しかも、有機肥料をふんだんに使った土づくりを心がけて、ふかふかした土の畑で栽培しています。平地に比べて昼夜の寒暖の差が大きいので、身の締まった甘みのある大根になります。

◎栄養価／ビタミンA、B、Cに富み、鉄分、リン、カルシウムを含有。カロリーは少なく、消化を助けます。

◎保存方法／菜を切り落とし、適当な長さに切つて密封して、冷蔵庫に立て置きに。



蜜の入った、コクのある味わい
りんご—(JAみやぎ登米産)

太陽の光をまるごと浴びて育ったJAみやぎ登米管内のりんごは、色つきが良く、甘みと酸味がほどよくマッチした「コク」のあるりんごです。みずみずしい「ふじ」をはじめ、「つがる」、「千秋」、「王林」などの数多くの品種を栽培しています。丹精込めて育てたりんごは、蜜がたっぷり入って格別のおいしさです。

◎栄養価／食物繊維やビタミンC、ミネラル、カリウムが豊富。「1日1個のリンゴで医者入らず」の言い伝えも。

◎保存方法／水分の蒸発を抑えるため密閉し冷蔵庫の野菜室などで保存。



りんごのキャラメル煮 調理時間／30分 1人分384Kcal

ほろ苦いキャラメルソースに、甘酸っぱいりんごをからめて煮ました。フライパンをゆすりながら、水分を飛ばすように、じっくりとキャラメル色に仕上げて下さい。

<材料 2人分>

りんご	2個
グラニュー糖	50g
水	大さじ1
バター	10g
くるみ、アーモンドを乾煎り碎いたもの	各大さじ1
バニラアイス	100g
シナモン	少々

<作り方>

- ①りんごは8つに切って、皮と芯を取り除く。
- ②26cmの厚手のフライパンにグラニュー糖と水を入れて中火にかけ、そのまま煮詰める。茶色になったら①のりんごを並べ、2~3分煮る。さらに返してフライパンをゆすりながら2~3分火を通す。
- ③ふたをし、弱火で10分位火を通す。ふたを取り、キャラメル色になるまで煮つめる。仕上げにバターを加え、フライパンをゆすりながら焼き目をつける。
- ④皿にとり分けて、アイスクリームをのせ、ナッツをかけ、シナモンをふる。



おいしい農産物をさらにおいしく！ 知恵もいっしょに買える店

平成23年10月8日（土）

JA仙台 農産物直売所

たなばたけ 高砂店

JR陸前高砂駅隣に NEW OPEN!



大規模な店に充実した商品

国道45号線を塩釜方面に向かうと、JR仙石線陸前高砂駅を過ぎてすぐ左手に、白いくつきりした看板が目をひく三角屋根の店舗が見えます。ここが、JA仙台「たなばたけ高砂店」。十月八日にグランドオープニングし、その盛況ぶりが話題を集める産直店です。

ネーミングは、みんなに愛され、親しまれる店づくりをめざして一般公募。「七夕」と「畠」をミックスした「たなばたけ」に決まりました。



これまで同じ敷地内に「農産物直売所「たなばたけ高砂店」があり、長い間親しまれてきました。

「たなばたけ高砂店」の売場面積は、その直売所の2.5倍にあたる約550平方メートル弱。朝採りの野菜や果物、農産加工品などがぎっしり陳列され、その規模の大きさにびっくりです。

新しい味の提案へ、4つの工房

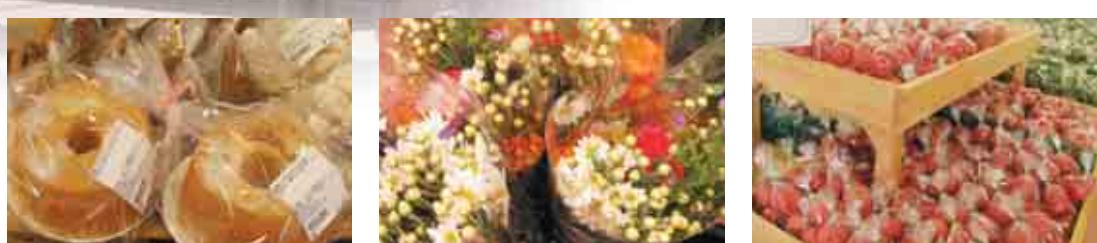
JA仙台管内の生産者の皆さんに、毎朝、野菜を店舗に持ち寄つて陳列。ですから、採れたての新鮮さは保証付きです。また、五目飯やおにぎり、惣菜なども、毎朝、作りたてのおいしさが届きます。

こうした産直ならではの魅力に加えて、農産物の販売促進策として、製造販売する4つの工房が、おいしさの輪を広げます。

まずは、玄米を目の前で精米してくれる「今搗き米工房」。サービスカウンターが一緒になった「コーナー」では、購入したお米や農産物の配送も受け付けています。米工房では入したお米はその場で精米。2～3kgからもOKで、精米したての格別なおいしさを味わえます。

次は、農産物に新たなおいしさをプラスする「惣菜工房」。惣菜を調理・販売することを通して、旬の野菜の食べ方や購入した野菜の調理法なども相談できます。

3つ目は豆腐や油揚げを製造販売する





満足して、ワクワク楽しくなる店づくりを。



たなばたけ高砂店・店長
庄司 和広さん

ここに集う生産者の皆さん、お買い物をされる主婦の方々が、満足してくださること。そして、来店することがワクワクして楽しくなること。そういう店づくりをめざして、スタッフ一同、販促の企画から商品構成、毎日の接客サービスなどに力を入れています。



たなばたけ高砂店・F・M開設準備室
渡邊 春菜さん

お店は、リピーターが多くなければ成功しません。そのため、旬の農産物はもちろん、惣菜やスイーツなど、何か新しい味、新鮮な感動のあるおいしさなどを日々、提供できるように工夫しています。ご来店されるたびに、きっと何か新たな発見があると思います。



たなばたけ 高砂店

営業時間／AM10:00～PM6:00
定休日／水曜日・年末年始
〒983-0005
仙台市宮城野区福室2丁目7-30
TEL.022-388-7318



たなばたけ 多賀城店

営業時間／AM9:30～PM6:00
定休日／年末年始
〒985-0803
宮城県多賀城市東田中2丁目1-32
TEL.022-368-2805



満足度を語る、元気な笑顔

実は、オープン予定日が東日本大震災のため大幅に遅れました。津波によって田畠

4つ目は「スイーツ工房」。東京・中目黒の野菜スイーツ専門店「ポタジエ」の監修による野菜スイーツを販売。トマト、ナス、曲がりネギの3種類のショーケース、ゆきなソースのプリン、かぼちゃプリンなど、新感覚のヘルシーな甘味が評判です。

「豆腐工房」。「ソフト木綿」や「寄せ豆腐」をメインに、JA仙台産大豆ならではの味わいをPR。ガラス窓越しに工房の作業風景も見られます。



消費者と生産者とのよりよい関係づくりへ、旬のおいしさをどう味わうしかけを工夫した「たなばたけ高砂店」。採れたて新鮮な農産物はもちろん、味わい深い加工品との新しい出会いについて笑顔がこぼれます。

なお、店の前の国道45号線をさらに塩釜方面へ向かえば、「たなばたけ多賀城店」もありますので、ぜひお立ち寄りください。

に被害を受けた生産者も多く、市場に出荷する程の生産量を確保できないなどの問題も生じました。そのような少量生産の野菜もこの「たなばたけ高砂店」に出荷できるので、農家の復興支援にも役立っています。

料理する楽しさ、再び

セリの一級品と言えば、名取のセリ。東京の料亭などでも評判です。加藤こずゑさんのお宅はこのセリの栽培農家で、ご主人は下余田セリ出荷組合長を担っておられます。「皆さん、セリを生で召し上がりたいので、もう少しセリの食べ方を知って頂きたいと、取材をお引き受けしました」と加藤さん。「料理上手ではないのに」と謙そんされます。

お子さんたちが独立され、ご主人のお母様と3人暮らしに。以来、料理は手抜きが減ったが、農業大学校の体験学習生を家に迎えてからは一変。その男子学生の胃袋をどう満たすか、工夫するようになり、料理にはりあいが出てきたそうです。

お得意のはらこめしが旬の時節を迎え、お姑さんから教わった地元の伝統料理・豆腐もちとともに、学生さんの胃袋にそろそろ収まりそうです。



セリの柳川風

[材料] 1~2人前

セリ……………1/3束
笹がきごぼう……………30g
豆腐……………1/2丁
卵……………1個
A(かつおだし8、しょう油1、みりん1)

[作り方]

- Aの調味料を混ぜておく。
- 豆腐を鍋に敷き、笹がきごぼうを加え、Aの調味料を入れて加熱。とき卵を加える。
- 3~4cmに切ったセリを入れてふたをする。



セリとチーズの春巻き

●2cm幅に切ったセリと、ナチュラルチーズを混ぜ合わせる。それを適量、春巻きの皮の上にのせて、水で接着しながら巻く。●油で揚げて、完成。

スローフード発見「わが家の味」

爽やかな香りに満ちたおいしさ

セリ料理・アラカルト

加藤こずゑさん

宮城県名取市在住



大根とセリの和風サラダ

●3cm幅に切ったセリ、細く千切りした大根、人参を合わせ、ツナ缶を混ぜる。●白ごまを振り、食べる直前にドレッシングをかける。

ご案内

とびきり新鮮、安全・安心、JAグループ宮城の直売所

健康のもとを買いに行きましょ。

● 気仙沼農産物直売所「菜果好(なかよし)」 気仙沼市本郷	TEL.0226-22-6710	● やさいっ娘 石巻市和渕	TEL.0225-72-2233
● 菜果好(なかよし)階上店 気仙沼市長磯船原	TEL.0226-27-4630	● やもと四季菜館 大塩店 東松島市大塩	TEL.0225-82-2168
● JAグリーンくりっこ市場 栗原市築館宮野	TEL.0228-21-3172	● 菜っちゃん市場 東松島市牛綱	TEL.0225-87-3287
● 地域産物展示販売施設「あやめの里」 栗原市一迫真坂	TEL.0228-57-6151	● JAグリーンあさひな 黒川郡大和町落合舞野	TEL.022-347-1700
● JAグリーンみやぎ登米 登米市中田町石森	TEL.0220-34-8990	● 産直工房「あさひ菜」 黒川郡富谷町富ヶ丘	TEL.022-348-1135
● もっこりウェ~ブ 登米市南方町新畑岡下	TEL.0220-58-2252	● 元気くん市場 仙台店 黒川郡富谷町成田	TEL.022-348-3130
● メルカド四季彩館 大崎市岩出山上野目	TEL.0229-72-0005	● 産直レストラン「COCORON(こころん)」 仙台市青葉区一番町	TEL.022-211-0556
● JA加美よつば農産物直売所 加美郡色麻町大字上新田町	TEL.0229-29-9451	● JA仙台農産物直売所 たなばたけ高砂店 仙台市宮城野区福室	TEL.022-388-7318
● Aコープごこた店 元気くん市場 遠田郡美里町字素山	TEL.0229-31-1077	● JA仙台農産物直売所 たなばたけ多賀城店 多賀城市東田中	TEL.022-368-2805
● Aコープかしまだい店 元気くん市場 大崎市鹿島台平渡	TEL.0229-56-5327	● おおくまふれあいセンター 亘理郡亘理町逢隈	TEL.0223-34-9687
● ふれあいいちは「菜花」 石巻市中里	TEL.0225-23-5401		

より手軽に、おいしく、 デイリー配達

おいしい宮城米をお届けするために

米どころ宮城は、今年も「ひとめぼれ」・「ササニシキ」などの稻穂が、大地を黄金色に彩りました。各地から届く新米情報も「おいしい」という評価が続々です。

この宮城米を精米して消費者の皆さまにお届けしているのが、「パールライス[宮城]」。地元に根を下ろして、精米事業のほかに、店舗事業、炊飯事業も展開。鮮度・品質を守る精米を心がけるとともに、よりおいしさごはん製品の開発・生産・販売を開拓しています。

クリーンな設備で製品づくり

業務用商品加工施設「炊飯センター」

では、クリーンな設備・環境を整えて、日々、

宮城米を加工した製品づくりに取り組んでいます。

精米したての白米を洗って、温度・時

間管理を徹底させて炊き上げます。アツアツや

つやのごはんを、風味を逃さないように熱いうちに調理しま

す。梅や鮭などのスタンダードなおにぎりはもとより、赤飯、

山菜おこわ、とり五目おこわなどのおにぎりを加工。また、い

なり寿司やかんぴょう巻きから、お弁当用の白米・酢飯まで、

製品の幅を広げています。

こうして厳選した良質米を原料に、徹底した品質管理を行っており満足度の高い製品づくりをめざしています。



★製品はココでお求めになります。みやぎ生協各店、Aコープ南八木山店、JAビル売店（仙台市）、お米ぎゃらい各店

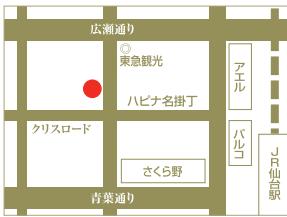


お米ぎゃらい 仙台駅前店

仙台市青葉区中央2-6-36 中央レントビル1F・2F
TEL・FAX:022-213-5515

作りたてのおにぎり・お弁当の販売。夜は1Fでステンドバー、2Fでは地酒とおつまみを提供しています。

営業時間／
1F 11:00～17:00(平日)・11:00～16:00(土曜)
2F 11:00～15:00(平日)・17:00～21:00(平日・居酒屋)
11:00～15:00(土曜) 土曜日居酒屋はお休み



宮城の「おいしい」を届けたい。

株式会社 **パールライス宮城**

私たちパールライス宮城は、徹底した品質管理と確かな精米技術で
皆さんに安心とおいしさをお届けいたします。

お米ぎゃらい 仙台上杉店

仙台市青葉区上杉1-7-34 鈴木ビル1F
TEL・FAX:022-266-4785

作りたてのおにぎり・お弁当・牛丼などの販売とテイクアウトも行なっています。

営業時間／月曜～金曜：午前10時～午後5時
(土・日・祝日は休み)



12月27日(火)まで

忘年会プラン

要予約



PLAN.1

2,500円
1名様(税込)
コース【7品】



PLAN.2

3,000円
1名様(税込)
コース【8品】

●4名様から、3日前までにお申し込み下さい ●『飲み放題プラン』(地ビール4種・ジュース6種)は1,800円でご利用いただけます

(注)お子様同席の場合も料金は同額扱いとなります。(小学生以上)(注)「飲み放題プラン」のお時間は90分、お申し込みグループ全員対象となりますのでご注意下さい。

シンケン
情報

11月1日(火)より
販売開始
デザートに
どうぞ。
仙南シンケンファクトリー
オリジナルやわらかプリン
すんだ風味ゆたかなプリン。仙南の食
材(角田産秘伝豆)で作りました。



Since 1997

新潟県みやぎ地震産地酒販連店に
仙南シンケンファクトリー登録!

新着情報とレストラン事業をご覧ください! <http://www.ja-sv.co.jp/work/restaurant.html>

レストラン営業時間

ランチタイム / 11:00~15:00 (ラストオーダー14:30)

ナイトタイム / 17:00~21:00 (ラストオーダー20:30)

完全予約制・3日前・4名様より

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

交通のご案内

阿武隈急行をご利用ください

- ◆阿武隈急行角田駅下車西口歩3分
- ◆仙南から424R349を経て自動車で60分
- ◆東北自動車道白石ICから仙南方面へ右ルートへ白石からR113E角田方面へ自動車で30分
- ◆村田インターチェンジから大河原町を経て自動車で30分



2011/11/9より
限定発売

とれたての東北を、お届けします。

おいしさを笑顔に

KIRIN

2011 岩手県遠野産

とれたてホップ 一番搾り

岩手県遠野の
ホップ農家が
東北の大地で
心をこめて
つくりた
ホップです。



この商品の1本につき1円が、東北の農業の震災復興支援に活用されます。



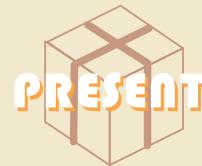
ストップ！未成年者飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。
のんだあとはリサイクル。



キリンビール株式会社

読者 プレゼント

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 5名様

地ビール&ワインナーセット
(地ビール330ml×2、地ビールグラス、工場直送ワインナー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
TEL 0224-61-1150 (角田市角田字流)
※お店の詳細は12頁をご覧ください。
ハーブの香り豊かなあらびきワインーと、香りづけに桜のチップでスマートしたあらびきワインーと、2種類の地ビールのセットです。

2 5名様

キリン「一番搾り とれたてホップ生ビール」
(350ml缶×24本入り1箱)

提供 **キリンビール(株)様**
TEL 022-222-4103 (仙台市青葉区立町)
11月9日発売!岩手県遠野産ホップを使用した「一番搾り とれたてホップ生ビール」。
仙台工場製造再開後、初のビールです。今しか飲めない限定醸造。とれたての東北をお楽しみください。
※ご応募は20歳以上の方に限らせていただきます。

3 6組様

日替ランチペア食事券
(お一人様950円相当)

提供 **みやぎフードキッチン・産直レストラン COCORON(ココロン) 様**
TEL 022-211-0556 (仙台市青葉区一番町)
県内産のお肉・野菜をメインにしたメニューを提供しているお店です。県産の新鮮な産直野菜の販売も行っています。

4 5名様

JA仙台23年産新米 環境保全米ひとめぼれ
(5kg・1袋)

提供 **JA仙台様**
TEL 022-236-2411 (仙台市宮城野区新田東)
自然環境に配慮し、減農薬・減化学肥料で生産者が心を込めて栽培したJA仙台のお米が今年も美味しく実りました。ぬき締めるほどに甘さが増す自慢の味をご堪能ください。JA仙台精米工場で精米してお届けします。

5 5名様

みやぎの環境保全米 新米ひとめぼれ
(5kg・1袋)

提供 **(株)パールライス宮城様**
TEL 022-345-2877 (黒川郡大和町落合)
農薬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」。今年も美味しくできました。どうぞ賞味ください。

応募方法

はさみ込みの応募はがきに…

1. ご希望の賞品番号と賞品名
2. ご意見・ご感想
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. 職業を明記のうえ下記までご応募ください。

〒983-0035 仙台市宮城野区日の出町三丁目7-20 **JAPRINT 「IGUNE」読者プレゼント係**

締切日

平成23年11月30日まで(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。

※皆様からお預かりした個人情報については、プレゼント応募や今後の誌面づくりの参考などに利用
させて頂き、それ以外の目的で使用することはございません。

食と農の情報誌

IGUNE イグネ

2011年10月 vol.5 秋号

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、いくね?(いいじや
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番20号

TEL 022-284-3071

FAX 022-284-8088

E-mail ja-print@japsendai.co.jp

発行人 大友行夫

⇒次号のIGUNEは
1月中旬発行予定

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。

たくさんのご意見、ありがとうございました。

●今までなかった感じのフリーペーパーなので楽しく読ませていただいております。色々知らない情報が新鮮です。

仙台市青葉区 S・Mさん(30代・会社員・女性)

●宮城野豚のレポートはすごく勉強になり、部位や栄養の事など普段あまり気にしていないことが良くわかりました。

黒川郡富谷町 U・Mさん(30代・主婦・女性)

●大震災後はふるさとの味、農家さんのありがたさ、何より食の大切さを改めて考えさせられました。

黒川郡富谷町 S・Mさん(30代・主婦・女性)

●「宮城の復興は農業から」良いスローガンですね。米、味噌があれば命がしのげることがこの大震災で身にしました。

岩沼市 T・Rさん(50代・主婦・女性)

●県内の事でも知らないことがたくさんありました。多くの人が頑張っている姿をこれからも発信して欲しいと思います。

仙台市青葉区 T・Yさん(20代・女性)

●5歳の娘はネギが苦手でほとんど食べませんが、「ネギの磯辺巻き」を作ったら美味しいといって食べてくれました。

仙台市宮城野区 S・Nさん(30代・会社員・女性)

●産直で野菜や果物を買うのが大好きです。料理する意欲がわいてきます。

仙台市泉区 U・Nさん(40代・会社員・男性)

●若くして農業に従事している方のコーナーを作っていただきたい。それを見て少しでも多くの若者が農業に興味をもってもらわればと思います。

岩沼市 S・Kさん(20代・会社員・女性)

●旬の食材で料理する我が家にぴったりのマガジンです。キッチンに欲しい1冊ですね。

遠田郡美里町 T・Kさん(50代・会社員・女性)

●レシピ毎回楽しみです。米粉のてんぷらはさっくりとして美味しかったです。お菓子にも使っていきたいです。

栗原市高清水 N・Tさん(60代・主婦・女性)

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。





(平成23年9月宮城県内にて撮影)

今年も新米の季節となりました

大地の豊かな実りに感謝し、今年も皆さまの食卓に美味しい新米をお届けします。

JAグループ宮城では、化学的に合成された農薬や肥料をまったく使用しない、もしくは慣行栽培の半分以下の使用に抑えてつくられたお米「みやぎの環境保全米」を推進しています。

宮城県内の各量販店や米穀店でお買い求めいただけますので、農家が手塩に掛けて作った新米をどうぞお召し上がりください。



農業と
環境を
守ろう。



作って、
食べて、

 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