

# IGUNE

イグネ

地産  
地消  
マガジン

vol.7  
2012春

食と農の情報誌

特集

## 「発酵食」でおいしく 健康づくり

「旨いもの」づくりにZoom in

## 味づくりの 現場訪問

旬のふるさと特産品

もっと食べよう! ふるさと自慢の味  
ほうれん草/えのき茸/  
レタス/みょうがたけ



産直マーケット

元気のもとを買いにいきましょ!

米粉クッキング

おやつの時間はおまかせ  
スイーツを米粉で!

スローフード発見

わが家の味  
「たけのこちらし」

読者プレゼント

0円  
無料

みやぎ米  
いわてまな

# 宮城米の「チカラ」

—おいしいお米は、  
エネルギーの源—



あっさりとした食感  
「ササニシキ」



宮城の主力品種  
「ひとめぼれ」



ふくらとした食感  
「まなむすめ」



## みやぎの環境保全米

自然豊かな環境を守るために、農薬や化学肥料を半分以下に減らし、自然と人間の力を合わせておいしいお米作りを行う。それが私たちの取り組む「みやぎの環境保全米」です。23年産では、県作付面積全体の4割を超えるまで拡大しています。

## ■宮城米のサイトがますます充実!

料理研究家・野口真紀さんが語る「宮城米のチカラ&おいしいレシピ」、おいしい炊き方など、みやぎのお米についてもっと知っていただけるサイトです。

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



&lt;材料&gt; 2人分

きゅうり…………… 3本  
大根…………… 100g  
にんじん…………… 20g  
塩…………… 小さじ1

&lt;A&gt;

100%りんごジュース…………… 3/4カップ(150cc)  
おろししょうが、おろしにんにく 各1/2かけ分  
塩…………… 小さじ1  
赤唐辛子の小口切り…………… 1本分

&lt;作り方&gt;

- ①きゅうりはところどころ皮をむいて縦半分に、3cm長さに切ります。大根とにんじんはそれぞれ千切りにします。
- ②①をボウルに入れ、塩を水1/2カップに溶かした塩水を注いで15分置いてください。
- ③Aを保存容器に入れ、②の水気を絞って加え、3~4時間漬けて味をなじませて完成です。



## 水キムチ

手軽にできて、クセになるおいしさです。

&lt;材料&gt;

キャベツ…………… 1kg(中1個)  
塩…………… 24g  
粗挽き胡椒…………… 小さじ1/2  
キャラウェイシード…………… 小さじ1/2  
ローリエ…………… 2枚  
唐辛子…………… 1本  
水…………… 200cc



&lt;作り方&gt;

- ①胡椒、キャラウェイシード、ちぎったローリエ、ハサミで細かく切った唐辛子に塩、水を加えて混ぜます。
- ②キャベツを5mm幅ほどにザクザクと切り、①に入れて軽くもみます。
- ③容器に入れて重石をします。1日で表面まで水分があがったら、表面が空気に触れないようにラップで覆い、軽い重石にかえます。
- ④3~4日で発酵が進み、食べ頃に。冷蔵庫で2週間ほどの保存が可能です。

## ザワークラウト(酸っぱいキャベツ)

乳酸発酵させて酸味のある味が魅力です。

しかも健康度をアップする  
発酵食が注目される今、  
春野菜の発酵レシピに  
チャレンジしてみませんか。



# 「発酵食」でおいしく健康づくり

「宮城の春野菜」と聞いて、いくつ言えますか。

キャベツ、ほうれん草、大根、小松菜、玉ねぎ、にんじん、そして山菜などいろいろです。

みずみずしく、

柔らかな食感の春野菜。

美味しく、

しかも健康度をアップする

発酵食が注目される今、

春野菜の発酵レシピに

チャレンジしてみませんか。

春は、寒くて行動しないことでためこんだ体内の老廃物や毒素をデトックス(排出)する季節。ポカポカ陽気とともに自然に体がデトックスしやすくなるんだそうです。また、春野菜の香りやアクリなどが、実はデトックス効果が高いと言われています。

一方、最近注目されている塩麹(しおこうじ)や漬け物、納豆などの発酵食は、整腸作用やアミノ酸類の栄養効果などが見逃せません。そこで、これらを合わせて、旬の食材を使った発酵食にチャレンジ!ここでは手軽に作れる発酵食レシピを紹介します。

宮城の春野菜でデトックス

# ・せ・と・ら

## ○豚肉の塩麹生姜焼き

発酵食品同士は相性がいいので、味噌やしょうゆと合わせて使うと、塩麹に旨味(うまみ)が加わります。麹に含まれる酵素の力で、いつもの生姜焼きもワンランクアップします。

肉は焼くと  
身が縮むので、  
隠し包丁を入れる  
のがポイントです。

<材料2人分>

豚肉生姜焼き用 200g  
塩麹…………… 大さじ1  
(タレ)  
生姜のすりおろし 1かけ分  
しょうゆ………… 大さじ1  
みりん………… 大さじ2  
酒…………… 大さじ1  
サラダ油………… 小さじ1

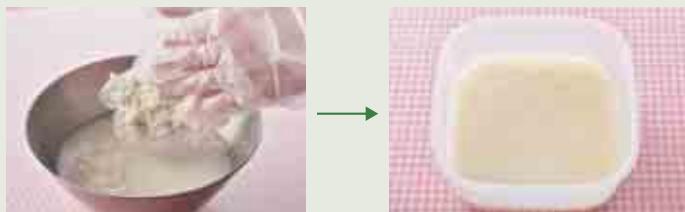


<作り方>

- ① 豚肉を広げて塩麹をまぶし、ラップをして2~3時間冷蔵庫に入れておきます。  
ボウルにはタレの材料を合わせておきます。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、豚肉の両面をこんがりと焼きます。  
タレを回しかけ、フライパンをゆすりながら照りをつけてできあがりです。

についた塩麹を除去して焼くといいでしょう。

塩麹漬けには硬い容器より、ジッパー付きのビニール袋の方が漬けた後に外側から揉めて便利です。



### ●作る時のポイント

大きめの密閉容器で、ゆるくフタを閉めるのがコツです。発酵中に二酸化炭素が発生するので、空気の逃げ道を作るために、フタは必ずゆるく閉めてください。

### ●保存のポイント

塩麹が完成して保存する時は、しっかりフタをしめて冷蔵庫で保存してください。冷蔵庫で半年間は保存可能です。



彩り鮮やか、あさ漬け感覚のヘルシーなレシピです。

麹と塩、水を混ぜて発酵・熟成させた塩麹は、古くから調味料として使われてきました。野菜が発酵しておいしさも栄養分も抜群に。いつでも野菜が手軽に召しあがれるのもうれしいです。

また、塩麹はお肉や豆腐などにもご活用いただけます。



## いろいろ野菜の塩麹漬け

<材料> (作りやすい分量)

大根、にんじん、セロリ、きゅうり、キャベツなど……………あわせて500g程度  
塩麹…………… 大さじ4(野菜の重量の1割程度の塩麹を使用)

<作り方>

- ① 大根、にんじん、セロリ、きゅうりはまだらに皮をむいてから小さく乱切りに、キャベツは一口大に手でちぎります。
- ② ①をビニール袋に入れて分量の塩麹を入れ袋の上からよくもんで混ぜます。冷蔵庫で半日以上漬けてお召しあがりください。

# もっとおいしく「塩麹」レシピえ・と

## ○プチトマトの塩麹漬け

<材料> (作りやすい分量)

プチトマト……………1パック  
塩麹……………大さじ1

<作り方>

- プチトマトは、味しみがいいように、ヘタをとつて所々竹串で刺しておきます。ジッパー付きのビニール袋にプチトマトと、塩麹を入れ、塩麹がプチトマト全体に行きわたるように軽く混ぜ、一晩おいてできあがりです。



## ○ゆで卵の塩麹漬け

<材料> (作りやすい分量)

卵……………5個  
塩麹……………大さじ1

<作り方>

- 卵5個は沸騰した湯に1個ずつ静かに入れ、10分間ゆでます。すぐに冷水にとり、殻をむいてジッパー付きのビニール袋に入れてください。さらに塩麹を入れ、軽くもみ、冷蔵庫で1日以上漬けこみます。卵は漬けてから2~3日頃が食べごろです。

## ○豆腐の塩麹漬け

長く漬けるとチーズのようなコクのある風味が楽しめます。クセのないあっさりした味がお好みの人は早めに食べて下さい。白ワインやビール、米焼酎などのすっきりとした味わいのお酒によく合います。

しっかりと豆腐の水切りをするのがポイントです。



<材料> (作りやすい分量)

木綿豆腐……………1丁  
塩麹……………大さじ2

<作り方>

- ①木綿豆腐1丁は半分に切り、キッチンペーパーに包んで重石をしてしっかりと水気を切る。
  - ②上下に大さじ1ずつの塩麹をまぶして、新しいキッチンペーパーに包み直し、ジッパー付きのビニール袋に入れ、中の空気を抜いて閉じます。冷蔵庫で3~5日間漬けこめばできあがりです。
- 身近かにある食材でも、塩麹漬けが簡単に作れます。皆さんもいろいろな食材で試してみて下さい。

## 「塩麹」ものしりMEMO

食材に切り目を入れておくと味は染み込みやすくなります。

『肉の塩麹漬け焼き』などで、塩味が濃すぎる場合は、塩麹作りで塩を減らすと腐敗する可能性が高くなるので、漬ける際に塩麹の使用量を減らすか、漬け時間を減らすか、肉

## 塩麹の作り方

<材料>

麹(乾燥タイプ) 200g  
塩……………60g お好みの塩でOK  
水……………250g~300cc

<作り方>

- ①乾燥麹を細かくほぐしてボウルに入れます。塩を加え、全体になじませるように、両手で擦り合せてください。水(300cc)を加えて、さらに擦り合わせて混ぜます。
- ②①を大きめの密閉容器(タッパー)に移して表面を平らに、ならしたらゆるくフタを閉めて常温に置きます。(2~3日に1度かき混ぜてください)

※気温が暖かくなる時期は発酵が進んで、麹と水が分離することがありますので1日1回混ぜるとよいでしょう。

常温のまま1週間から10日ほど放置して、熟成させれば完成です。  
(できあがりの目安は軽くトロミがつけばOKです。)





J A みやぎ仙南女性部白石地区 バーバ工愛クラブ

## 食べさせたい「愛」と作りこむ「工夫」が合言葉

おなじみの農産加工品——こう言つてしまえば、それまでですが。

実は、食べてみれば「おなじみ」を通り越して、「おいしいから、また買いたい」のファンに。

「バーバ工愛クラブ」が手がけた農産加工品はそんなファンがとても多いのです。なぜ、おいしいか、実際の味づくりの現場をたずねてみました。

## 「家族に食べさせたい」気持ちを基本に

「バーバ工愛」——こう書いて、「バーバクラバ」と呼びます。名前が実にユニークです。「バーバ」は「どうせみんな、おばあちゃんになるんだから」の思いで名づけていますが、注目したいのは「工愛」。これについて、会長の斎藤はる子さんはこう語ります。

「実は、この字は当て字なのですが、こうにクラブの精神が表されているのです。『工』は『工夫』、そして『ラブ・・愛』は『愛情』。つまり工夫を凝らして、愛情たっぷりのおいしいモノを作つていこう。この思いが託されているのです」。

この思いを輪にして集まっている会員の皆さんだけに、なるほど加工品づくりの意識が違うわけです。

設立は10年前にさかのぼります。会員の皆さんは、それぞれ家族が食べる分の畑づくりをして野菜づくりに取り組んでいました。家族の健康を気づかって、農薬を減らすなど安全・安心な栽培を心がけてきました。

「この野菜が余った分、他の方々にも分けてあげたい。そう思うようになつて、産直市を始めたわけです」と斎藤さん。それで、会員みんな



●別の大根(干し大根)は、一度水で戻して煮物に。格別の甘さです。

●味噌漬け、しょう油漬けは、ご飯にのせ冷水をかけてお茶漬けに。食欲のない夏にもうまい。

で協力し合つて、いろいろ調理することになったのです。

調理をする際にも、家族においしく食べさせたいという気持ち



んだそう。逆から言えば、「家族が食べておいしいと言つてくれなかつたら、商品にならない」という考えだったのです。

### 工夫に工夫を重ねて

「バーバ工愛」の農産加工品の材料は、もともとは自分たちの手作りの野菜類。安全で安心、しかも穫れたての新鮮なうちに加工。おいしい基本づくりはばっちりです。これにプラスされたのが、「工夫」をめざした皆さんの努力です。調理のアイディアや技術を工夫して、ひと味ちがつた旨いモノに。



とにかく食べてみれば、その違いがわかります。例えば、「しそまきみそ」。これと同種のものは宮城県内各地で売られ、珍しくはないでしょう。でも、バーバ工愛の「しそまきみそ」は味わつてみれば、クリミやごまの風味と濃厚さが口の中に広がります。きっと、「なるほど、旨い」と納得されます。

### 「バーバ工愛市」に根強いファン

「バーバ工愛市」が毎週水曜日にJAみやぎ仙南白石地区事業本部で、毎週土曜日にJAみやぎ仙南福岡支店(アグリハウス)で開催され、にぎわいます。9時から12時の営業時間なのに、8時から来店される方も。「お目当でのモノがなくなるから早く来た」と言われるそうです。

白石市内の温泉「薬師の湯」にも商品を持参すると、遠方のお客様がお土産として購入され、すぐに無くなるそう。「工夫」と「愛情」たっぷりの「バーバ工愛」の品々。ファンの方々の期待に応えようと、ますますおいしさに磨きがかかるっています。



お問い合わせ(土・日曜は休み)は、JAみやぎ仙南女性部白石地区バーバ工愛市(TEL.0224-25-3531)まで。

# 元気モリモリ！の緑パワー ほうれん草——JA古川産

ほうれん草は、100%国内産でまかなえる貴重な野菜。日本ではなじみが深く、江戸時代の井原西鶴の小説にも登場しているほどです。品種改良と栽培技術の向上によって、肉厚の柔らかなおいしさが魅力です。

◎栄養価／鉄分とベータカロチンが豊富で、貧血防止、肌荒れ防止に効果的。

- ◎保存法／ビニール袋に入れ、冷蔵庫に株を立て保存。固めにゆでて冷凍でもOK。使いたい時は冷凍のまま調理してください。



## 旨味が料理の味をアップ えのき茸——JA加美よつば産

J A 加美よつばのえのき茸は、東北の生産量を誇り、茎が太く、シャキシャキとした歯ごたえに定評を集めています。鍋物や炒め物、煮物の脇役にも重宝。旨味があるのでおいしさをアッゲさせます。

◎栄養価／カロリーが低く食物繊維が豊富で、便秘促進に効果的。

◎利用法／下の部分を袋のまま切り落とせば、おがくすなどが散らばらず便利。



### 自家製なめ茸 調理時間・10分 全量で332kcal

冷や奴にかけたり、温野菜との和風サラダにもぴったり。常備しておくと便利です。

<材料(作りやすい分量)>	
えのき茸	2パック(400g位)
酒	大さじ2
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ4
かつおだし	少々
酢	小さじ1

<作り方>	
①えのき茸	は石づきを落とし、半分に切る。
②厚手の鍋に入れ、酒を加えてふたをし、中火で水気がなくなるまで煮る。みりん、しょうゆ、酢、かつおだしを加えてさらに中火～強火で2～3分煮て火を止める。	

※写真は、蒸したじゃがいもとハブリカになめ茸をかけ、ラー油をたらしたものです。



### ほうれん草のカレー フライドエッグ添え 調理時間・40分 765kcal

市販のカレールーを使わない、野菜の甘みがうれしいカレーです。

<材料 4人分>	
ほうれん草	1把(約400g)
豚のひき肉	200g
生しいたけ	2枚
完熟トマト	1個
玉ねぎ	1個
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
サラダ油	大さじ2
バター	10g
小麦粉	大さじ4
カレー粉	大さじ2
洋風スープの素(固形)	1個
トマトケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ1
塩	少々
卵	4個
揚げ油	適量

ターメリックライス(2合にターメリック小さじ1杯+バター10gを加えて普通に炊ぐ) 器にターメリックライスを盛り、カレーをかけ、揚げた卵をのせる。

<作り方>  
①ほうれん草は熱湯(塩少々)でサッとゆがき、冷水で冷まし、水気を絞って長さ3cmに切る。玉ねぎ、生しいたけは粗みじん切りに、しょうが、にんにくはみじん切りにする。トマトは湯むきして皮をむき、ザク切りにする。

②鍋に、サラダ油、バターを入れて熱し、にんにくと玉ねぎを加え、しなりするまで弱火で20分程炒める。しょうが、豚肉を加えてさらに炒め、豚肉の色が変わったら小麦粉、カレー粉も加えて炒める。水5カップを注いで強火で煮立てる。その後、生しいたけとトマトを加える。弱めの中火にしてスープの素を入れ、トマトケチャップ、中濃ソース、塩を加えてさらに10分、次にほうれん草を加えて5～6分煮込む。

③小さな器に卵1個を割り入れ、小さめのフライパンに揚げ油を2cm位加え、170℃に熱し、卵を入れる。白身が固まったら裏返し、カリッとしたら(半熟状)すぐにあげる。

④器にターメリックライスを盛り、カレーをかけ、揚げた卵をのせる。



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

# もっと食べよう！

クローズアップ 旬のふるさと特産品

ポカポカ陽気でくすぐったい

## レタス——JA仙台産

宮城県内では、レタスは仙台市六郷地区で最も栽培されていました。津波被害で昨年はほとんど栽培できず、今年から作付け面積を少しづつ増やしています。シャキッとしたみずみずしいレタスは、熱を加えても歯ごたえが楽しめます。

◎栄養価／ビタミンC・E、カリウムが豊富。免疫力を高め、風邪予防や美容効果も。

◎保存法／ビニール袋で冷蔵保存。歯ざわりがいいうちに早く食べ切ること。



## みょうがたけ——JA名取岩沼産

食感とピンクの彩りが魅力  
みょうがたけ——JA名取岩沼産

よく見かける「花みょうが」よりも香りが強くなく、さっぱりとしていて食べやすい、みょうがたけ。シャキシャキした食感がいいので、サラダや天ぷらなどでも、みずみずしさそのままに味わえます。

◎栄養価／カリウム、食物繊維が多い  
みょうがたけの混ぜ寿司 調理時間・30分 470kcal

酢に漬けるとピンク色がさらに鮮やかになり、混ぜ寿司の彩りに最適です。

### みょうがたけの甘酢漬けの作り方

酢:砂糖=2:1、塩少々で甘酢を作つておく（市販のすし酢でもOK）。

沸騰したお湯で、みょうがたけを5秒ほどゆがき、水気を切つて、熱いうちに甘酢にひたひたになるように漬けておく。半日～一週間くらいが食べ頃です。

#### <材料4人分>

みょうがたけの甘酢漬け 6本  
甘酢漬の甘酢 1/4カップ  
米…………… 2合  
干ししいたけ… 3枚（一晩水に漬けておく）  
(煮汁)  
水…………… 1/2カップ  
酒…………… 大さじ1  
砂糖………… 小さじ1  
しょうゆ…… 大さじ1  
みりん……… 大さじ1  
卵…………… 3個  
大葉………… 10枚  
炒りごま(白)… 大さじ1  
絹さや……… 4枚  
いくら………… 適宜

#### <作り方>

- ①みょうがたけは小口切り、干し椎茸はスライスし、酒、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて甘辛く煮る。卵は塩、砂糖少々を加えて、炒り卵を作つておく。
- ②炊きたてのご飯に甘酢をかけ、①のみょうがたけ、炒りごま、水気を絞つた大葉を入れて混ぜる。
- ③丸い型に②を敷き、干ししいたけの甘辛煮をのせる。さらにご飯をのせて、炒り卵をのせ、軽く抑える。型からはずし、いくら、絹さや、みょうがたけの甘酢漬けを飾る。

### レタスのガーリックベーコンサラダ 調理時間・10分 174kcal

いつものサラダと違い、レタスのシャキシャキ感とベーコンの旨みがとても合います。簡単に作れるのも魅力です。

#### <材料 4人分>

レタス…………… 1個  
ベーコン………… 4枚  
にんにく………… 1片  
オリーブオイル…… 大さじ2  
塩、こしょう………… 適量  
(こしょうは粗挽きがおすすめ)  
プチトマト……… 8個

#### <作り方>

- ①にんにくはみじん切り、ベーコンは5mm幅のスライスにする。レタスを食べやすい大きさにちぎり、お皿に盛り、上から軽く塩、こしょうをかける。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、スライスしたにんにく、ベーコンをカリカリになるまで炒める。
- ③皿にレタスを盛り、②を上から熱々のうちに全てかけ、プチトマトを添える。



# 元気のものを



JAのヤマザキショップ提携店として宮城県1号店

**ヤマザキショップ JA南三陸②  
「菜果好(なかよし)」階上店**

## JAグループ宮城の直売所

① 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
② 菜果好(なかよし)階上店	気仙沼市長磯船原	TEL.0226-27-4630
③ JAグリーンくりこ市場	栗原市築館宮野	TEL.0228-21-3172
④ 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
⑤ JAグリーンみやぎ登米	登米市中田町石森	TEL.0220-34-8990
⑥ もっこりウェーブ	登米市南方町新畠岡下	TEL.0220-58-2252
⑦ メルカド四季彩館	大崎市岩出山上野目	TEL.0229-72-0005
⑧ JA加美よつば農産物直売所 愛菜ハウス	加美郡色麻町大字上新田町	TEL.0229-29-9451
⑨ Aコープこごた店 元気くん市場	遠田郡美里町字秦山	TEL.0229-31-1077
⑩ 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
⑪ ふれあいいちば「菜花」	石巻市中里	TEL.0225-23-5401
⑫ やさいっ娘	石巻市和渕	TEL.0225-72-2233
⑬ やまと四季菜館 大塙店	東松島市大塙	TEL.0225-82-2168
⑭ 菜っちゃん市場	東松島市牛綱	TEL.0225-87-3287
⑮ JAグリーンあさひな	黒川郡大和町落合舞野	TEL.022-347-1700
⑯ 産直工房「あさひ菜」	黒川郡富谷町富ヶ丘	TEL.022-348-1135
⑰ 元気くん市場 仙台店	黒川郡富谷町成田	TEL.022-348-3130
⑱ みやぎフードキッチン「COCORON(ココロン)」	仙台市青葉区一番町	TEL.022-211-0556
⑲ 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
⑳ 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
㉑ おおくまふれあいセンター	亘理郡亘理町逢隈	TEL.0223-34-9687

近在の主婦の皆さんに「買い物はまず『菜果好』をのぞいてから」と評判のお店。地元産の野菜はもとより、魚介類や海藻類がそろっているのは、三陸ならではです。また、Aコープの食料品、そしてヤマザキのパンと、品揃えも豊富です。しかも「新鮮な野菜が、他の店よりもスゴク安い!」と、お客様から好評を集めています。

春の人気商品は、とびきり甘い地元産の「金ちゃんいちご」。いちご農家2軒が栽培していましたが震災後1軒になり、貴重な逸品です。83歳のおじいさんが寒風の中、頑張って採集している「まつも」などの海藻類も、注目モノです。独特の風味豊かな「椎茸かりんとう」や、高血圧・糖尿病などの対策に効果的な「桑茶」なども好評。国道45号線沿いですので、三陸にお出かけの際はぜひ立ち寄りください。

**ヤマザキショップ JA南三陸  
「菜果好(なかよし)」階上店**  
営業時間／AM9:00～PM6:00  
定休日／年中無休  
(決算期の3月末、9月末は2日間ずつ休み)  
〒982-0222  
宮城県気仙沼市長磯船原16  
TEL0226-27-4630



# 買いに行きましたよ！



## ⑯ JAグリーンあさひな 豊富な品揃えが、遠方のお客さまにも好評

東北自動車道大和インターチェンジを下りて右折、まもなく右手に看板が見えてきます。広い店内に数多くの品々が並びます。この豊富な品揃えとアクセスの良さが、仙台をはじめ遠方からの客足を集めているのです。

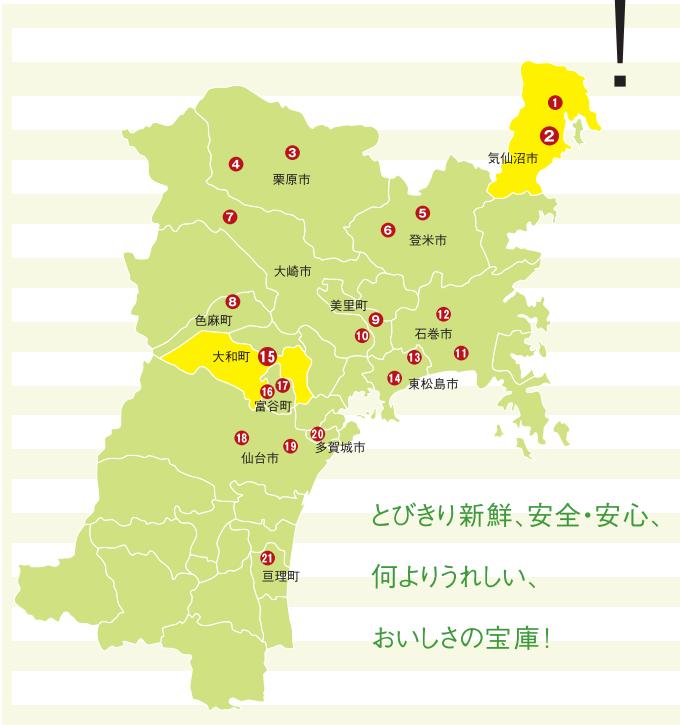
店長イチオシは、地元産の米。JAあさひなが独自に開発した肥料「郷の有機」を使った特別栽培米だけに、美味しいくて安全です。ささにしき・ひとめぼれとも、味の良さでリピーター客が多いのもうなづけます。お求めやすい2kg袋・5kg袋も用意してございます。

人気を呼ぶのは、地元産大豆を使った納豆と豆腐。品種「すずのほのか」の柔軟な納豆の味は絶妙です。また富谷のブルーベリージュース、大郷のりんごジュース、鶴巣のそばなど、地元の特産品も根強いファンが多いようです。特産品にはギフト用もあります。ぜひご利用ください。



### JAグリーンあさひな

営業時間／AM8:30～PM6:30  
定休日／年中無休(年始のみお休み)  
〒981-3405  
宮城県黒川郡大和町落合舞野字渉戸東1-2  
TEL022-347-1700



## 米粉クッキー

【材料】	4人分	【具材】
ケーキ用米粉	300g	A) ココナッツミルク・
砂糖	180~200g	クルミ・アーモンドス
卵	2個	ライス
バター(無塩)	200g	B) ブラックココア・ホ
アーモンドブードル	100g	ワイトチョコチップ・
スティックシュガー	適宜	アーモンドスライス



### つくり方

- 室温に戻したバターを白っぽくなるまで混ぜます。
- 砂糖を2~3回に分けて加えます。
- ときほぐした卵を2~3回に分けて加えます。
- アーモンドブードルを加え混ざったら、ケーキ用米粉を加えます。
- 生地を2つに分けそれぞれの具材を加えます。
- 適当な大きさに生地を分けてのばし、オーブン皿に並べステイックシュガーをまんべんなくふりかけます。予熱170℃のオーブンで20~25分焼きます。

### 【こだわりのポイント】

②~⑤は加えた都度よくじませるようにかき混ぜます。

レシピ & 写真提供 JAくりっこ

# スイーツを米粉で!

カンタンにできる、とつておきの米粉メニューをシリーズで紹介。今回は、洋風・和風のスイーツ。ぜひお試しください!

## おやつの時間はおまかせ

## 黒みつゆべし

### 【材料】 4人分

A	ケーキ用米粉… 150g
	だんご用米粉… 50g
	砂糖 …… 80g
	しょうゆ …… 30g
	熱湯 …… 150cc~200cc

### 【こだわりのポイント】

米粉のモチモチ感と中の黒砂糖とクルミの味がなんとも言えません。以前はうるち米だけで作っていましたが、今回はだんご粉も入れてみました。その結果、やわらかさがでました。

中に入る具	黒砂糖
B	粗くぎざんだ
	クルミ
	白ごま

### つくり方

- 粉類をボールにいれ砂糖とよくあわせます。
- ①に熱湯としょう油をいれてかきませ、耳たぶくらいの柔らかさにこねます。
- これを8等分します。
- ④③の中に黒砂糖とクルミをいれ、形を整えて手で軽く平らにします。
- 蒸し器に並べて15~20分くらい蒸して自然に冷ましてできあがります。

## 米粉ベーグル

### 【材料】 4人分

パン用米粉	300g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
イースト	小さじ1弱
ショートニング	大さじ2
水	160~180g
くるみ	40g
※湯	200ml
はちみつ	大さじ1



### つくり方

- 米粉、砂糖、塩、イーストを混ぜて少しまとまるまでこねます。
- それにショートニングを加え、つやが出るまでよくこねます。(好みでくるみやチョコチップ等を混ぜてもよい)
- 生地を分割し、丸めて10分間休ませます。
- (成形) 長方形にのばし、一方の端を残し三つ折にして、ドーナツに丸めます。生地をつぶしてドーナツ状にしてもよいです。
- 沸騰したお湯にはちみつ大さじ1を入れ茹で、浮き上がってきたら取り出します。
- 200℃~230℃で余熱しておいたオーブンで20~23分焼きます。焼き具合を見ながら焼き時間を調節してください。



# Launch time Menu



仙南管内 9 市町(鶴田、大河原、  
村田、川崎、藏王、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。

*Dejeuner*

## 西欧情緒あふれるグルメパーク

★ SENNAN SCHINKEN FACTORY ★  
JAみやぎ仙南  
シンケンファクトリー

ランチタイムメニュー



\* ドリンクバーはコールド又はホットいずれかとさせて頂きます。

シェフおすすめランチセット デザート・ドリンクバー付

柔らかく煮込みました



**ビーフシチューSET ¥1,380**

・ビーフシチュー・スープ・サラダ・ブチデザート・ドリンクバー

蔵王山麓たまごとウインナーのトリオ



**オムライスSET ¥1,180**

・オリジナルオムライス・スープ・サラダ・ブチデザート・ドリンクバー

ハム職人による味わい



**シンケンプレート ¥1,280**

・ハム、ウインナー、スープ、ブチデザート、ドリンクバー

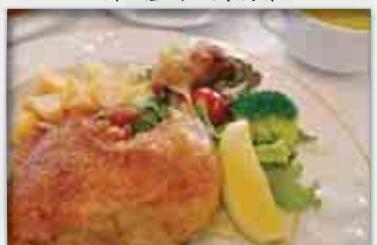
女性に人気!



**パスタSET ¥1,180**

・本日のパスタ・スープ・サラダ・ブチデザート・ドリンクバー

角田産あか鶏使用



**めぐみ野あか鶏のコンフィー ¥1,280**

・あか鶏のコンフィー・スープ・ブチデザート・ドリンクバー

いろんな味を1皿に!



**ワンプレートランチ ¥1,280**

・シェフの気まぐれプレート・スープ・ドリンクバー

### 工場直送のクラフトハム&ソーセージ

・自家製3種ソーセージ ポテトとザワークラウト添え	¥600
・自家製ハムの盛り合わせ	¥1,500
・自家製ソーセージとハムの盛り合わせ	¥2,000
・自家製ソーセージ3種盛り合わせ	¥1,500

### 日替りサービスランチ

(月～金曜日)※土日、祭日はお休み

**数量限定 ¥880**

### お子様プレート

(ジュース付)

※小学生未満

**¥500**

※全て消費税込みのお価格です。



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)

ナイトタイムは完全予約制・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

197-4,Nagare,Kakuda-aza,kakuda-shi,Miyagi-Ken981-1505

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

### 交通のご案内

#### 阿武隈急行をご利用ください

- ◆ 阿武隈急行線角田  
下重西口徒歩3分  
仙台からR4とR349  
を経て自動車で60分
- ◆ 東北自動車道白石  
インターチェンジからR4を白  
石方面へ白石から  
R113を角田方面へ  
自動車で30分
- ◆ 村田インターチェンジ  
大河原町を経て自動  
車で30分



上品な味が語る、プロ級の技  
木村 和枝さん 宮城県遠田郡涌谷町在住

# たけのこちらし

## たけのこちらし

[材料] 6人分

◎具材	◎酢飯
たけのこ……………中1本	米……………3合
人参……………1/3本	酢……………大さじ4
干しいたけ…25g	砂糖…大さじ4
白ごま……………大さじ2	塩……………小さじ1
三つ葉……………飾り用 少々	
砂糖……………大さじ3	
しょうゆ……………大さじ3	
酒……………大さじ2	
塩……………少々	
干しいたけの戻し汁 2.5カップ	

[作り方]

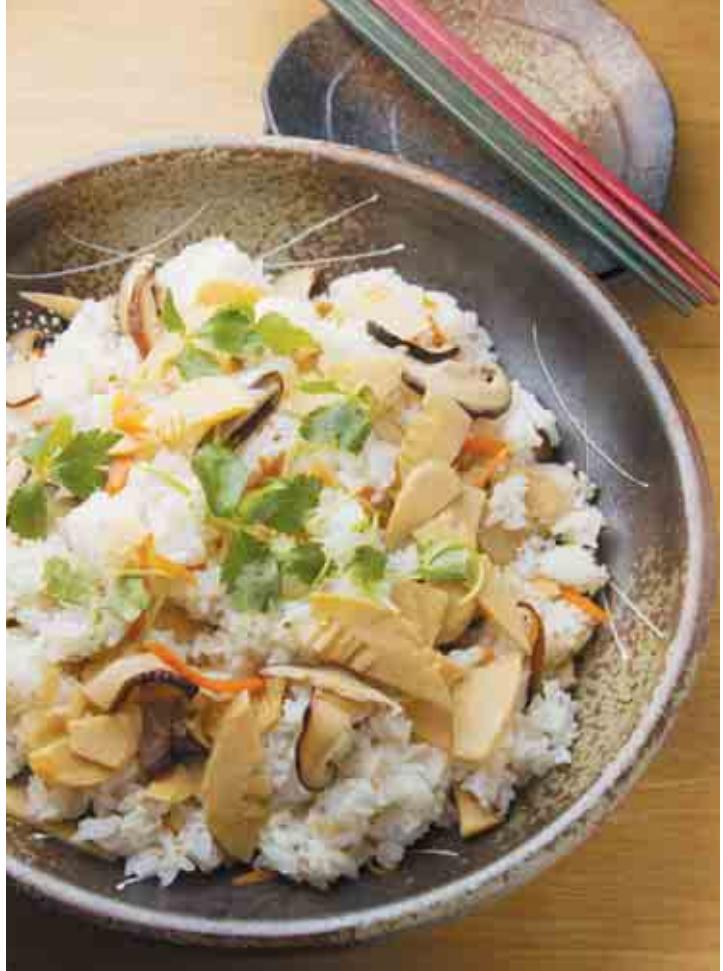
1. 米を炊いて、調味料を混ぜて酢飯を作ります。
2. 次に具材を作ります。たけのこ、干しいたけは薄くスライスし、人参は千切りに。
3. 鍋に戻し汁、調味料を入れ、2の具材を入れて煮汁がなくなるまで煮ます。
4. 酢飯に煮つめた3と、白ごまを入れてさっくりと混せて、完成。三つ葉を飾ります。

## トマトゼリー

4人分



トマト(中2個)を4つ切りにして、ミキサーにかけ水を足して400ccに。クリアガーゲー(大さじ1)、砂糖(大さじ2)、レモン汁(小さじ2)、塩ひとつまみを入れ、型に入れて冷やします。



トマトゼリーは、トマトを4つ切りにして、ミキサーにかけ水を足して400ccに。クリアガーゲー(大さじ1)、砂糖(大さじ2)、レモン汁(小さじ2)、塩ひとつまみを入れ、型に入れて冷やします。

ご披露の「たけのこちらし」と「トマトゼリー」は、どちらも作り方はカンタン。味もシンプル!と思いつきや、風味豊かで格別の上品な味わい。プロ級の美味しさです。「適当な分量で作るので、レシピを書くのが難しくて」と、木村さんは大らかに笑います。

この美味しさは、食材の長所を知り尽くし、それを十二分に活かして作り慣れていればこそ。さすが!です。キッチンには、パンの香りもあふれ、「ショット

立されて、現在は、夫婦のみの二人暮らし。そこに、新鮮な手作り野菜や山菜などがどうさり届きます。それを使い多めに作っては、お友だちに配るそう。また、スイーツなども、お友だちの間ですでに評判の味に。



実は、木村さんは、山野草を育てたり手芸をしたり、料理以外にも多趣味です。忙しい中の料理は、つい面倒になりがち。でも、「段どり良くすれば、何かをしながら短時間でできますよ」と木村さん。なるほどです。

## 料理上手は 段どり上手

トマトゼリーは、どちらも作り方はカンタン。味もシンプル!と思いつきや、風味

# 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 10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)

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11頁をご覧ください。

ハーブの香り豊かなあらびきワインナーと、香りづけに桜のチップでスモークしたあらびきワインナーと、2種類の地ビールのセットです。グラスも付いています。

2 6名様



## ランチペア食事券 (お一人様950円相当)

提 供 JA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。

3 5名様

## 豪華 県内産「ひとめぼれ」3点セット



提 供 気仙沼産  
南三陸米 ひとめぼれ(5kg・1袋)

JJA南三陸 菓果好(なかよし)階上店様  
TEL 0226-27-4630 (気仙沼市長磯原)

※お店の詳細は8頁をご覧ください。  
北上山系の山々から流れる清らかな水、肥沃な大地、ミネラル豊富な海岸など、南三陸の豊かな自然が育んだ自慢のお米です。



提 供 JAあさひな  
宮城のひとめぼれ(2kg・1袋)  
+宮城県産コシヒカリ  
(無洗米450g・1パック)

JJAあさひな JAグリーンあさひな様  
TEL 022-347-1700 (黒川郡大和町落合)  
※お店の詳細は9頁をご覧ください。

JAあさひな管内の和牛飼養農家から出る牛糞堆肥をベースに新鮮な野菜屑・米ヌカ・米炭・海草類・カニガニを混じし、最適な条件で高温発酵させて作られた肥料「郷の有機」を施用して種めたお米です。



提 供 みやぎの環境保全米  
「ひとめぼれ」(5kg・1袋)

(株)パールライス宮城様  
TEL 022-345-2877 (黒川郡大和町落合)

農業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」。環境に優しく、体にも優しい「ひとめぼれ」の美味をどうぞ堪能ください。

### 応募方法

はさみ込みの応募はがきに…

- ご希望の賞品番号と賞品名
- ご意見・ご感想
- 氏名（フリガナ）
- 郵便番号・住所
- 電話番号
- 性別
- 年齢
- 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 JAプリント「IGUNE」読者プレゼント係

### 締切日

平成24年6月8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 <http://igune.jp>

2012年4月 vol.7 春号

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](mailto:ja-print@japsendai.co.jp)

発行人 大友行夫

⇒次号のIGUNEは  
7月上旬発行予定  
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。

## 読者の声

たくさんのご意見、  
ありがとうございました。

●転勤で仙台に来て10年。食の豊かさに魅かれて永住を決めました。今の季節は、甘く柔らかな曲がりねぎが大好きです。

仙台市青葉区 Y・Mさん(40代・主婦・女性)

●紹介いただいた野菜、果物をどこでいくらで購入できるか教えてもらえると嬉しいです。

仙台市青葉区 Y・Tさん(50代・主婦・女性)

●放射能という目に見えない物質との闘いの中で、IGUNEを見ていると自然との厳しい闘いをしている農家の方に敬意を表するとともに、いつも美味しい野菜を提供してくださって感謝の気持ちでいっぱいです。

黒川郡富谷町 T・Kさん(30代・女性)

●農業は立派な誇れる仕事です。私は買う立場ですが、農家の方を応援して感謝でいっぱいです。元気な日本とは元気な農業という事ですね。

石巻市中島 S・Sさん(50代・会社員・女性)

●震災後にも努力され食卓に届けられる食材に感謝しつつ、買って食べるということで、応援していくこうと思います。

加美郡色麻町 J・Sさん(40代・主婦・女性)

●産直マーケット大好きです。新鮮なお値打ち野菜や新しいものに出会えたり、その土地でしか出会えないものが嬉しいです。惣菜やお菓子もよく購入します。IGUNEは情報が沢山載っていて楽しいです。

仙台市青葉区 S・Wさん(40代・主婦・女性)

●大震災で放射能のことが心配です。家にもまだ2歳と3歳の孫がいます。安心して食べられる食材をお願いします。

気仙沼市川原崎 S・Tさん(50代・女性)

●震災からもうすぐ1年。少しずつ復興に向かってはいますが、震災によって沢山の人の運命も変わったと思います。農業、食を支える人々に日々感謝していくこうと強く感じています。

仙台市太白区 M・Kさん(20代・会社員・女性)

●イチゴの記事を読んでいたら涙が止まりませんでした。毎年イチゴ狩りを楽しみにしていた私としては、イチゴ農家の方々に頑張ってほしいと思います。私はイチゴ農家の為に何も出来ないので仙台イチゴをたくさん食べますね。

大崎市三本木 Y・Iさん(40代・会社員・女性)

●おいしい物を食すると優しい気持ちが生まれると思うのは私だけでしょうか。沢山の人に優しさを届けてください。

大崎市古川 K・Tさん(40代・会社員・女性)

この冊子は、米ぬか油を使用した

RICE  
INK

環境配慮型「ライスインキ」で印刷しています。

力を合わせれば  
実現できることが、  
世の中にはたくさんある。



人々が手を取り合い、支え合って、みんなのくらしをより良くしていく仕組み。

それが「協同組合」です。

現在、世界の10億人を超える人々が、農業やくらしなどの

様々な分野の協同組合に参加して、力を合わせて活動しています。

わたしたちJA(農業協同組合)も、そのひとつ。

互いに助け合い、協力し合う心を大切に、

地域や農業を支える事業・活動に取り組んでいます。

一人ひとりが力を合わせることで、

地域や農業を元気にし、協同の輪を広めています。

2012年は、国連が定めた  
「国際協同組合年」です。



「みんなのよい食プロジェクト」に  
取り組んでいます。

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