IGUNE イグネ

地産地消
食と農の情報誌

Vol.15
2014 春

特　集
新しいビジネスモデルを目指し、仙台の若手農家が奮闘中。

街中の農家レストランにズームイン
農家レストランのイメージを覆す
耕-カルチェ

クローズアップ
春に食べよう!ふるさと自慢の味
えのきたけ/つぼみ菜
ちぢみほうれん草/トマト

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!
Aコープかしまだい店
「ファーマーズマーケット元気くん市場」

NOWレポート
株式会社パールライス宮城の精米工場を訪ねて

スローフード発見
食卓に彩り添える手軽なひと品
はんぺんのチーズのり巻き

0円
無料

格別な夏のひととき

合計
100名様に
当たる!

※写真はイメージです。

サマー企画
「ペアでディナーへご招待」キャンペーン

期間 平成26年6月1日(日)▸21日(土)

キャンペーン期間中、下記参加店舗にて1,000円以上お買い上げの方、またはお食事の方を対象に
店内備え付けの「応募はがき」にレシートを貼って応募していただき、抽選で「ホテルのディナー招待券」
または「宮城県産ひとめぼれ5kg」をプレゼント!! 6月21日(土)当日消印有効となります。

※レシート1枚で1,000円未満の場合は、最高で2枚まで貼ることができます。

A賞 「ホテルのディナー招待券」がペア25組50名様に当たる!

【景品内容】ホテルメトロポリタン仙台で、一部県内産農畜産物の食材をメインとしたディナーを楽しむ夏の夕べ。

【応募条件】2人で参加できる方

【集合場所】ホテルメトロポリタン仙台「銀河の間」

【開宴時間】平成26年7月25日(金) 午後6時～8時終了予定

B賞 「宮城県産ひとめぼれ5kg」を50名様にプレゼント!

※写真はイメージです。

参加店舗 ○みやぎフードキッチンCOCORON ○みやぎお米ぎゃらりぃ仙台駅前店 ○みやぎ純米酒倶楽部さなぶり
○県内仙台牛・黒毛和牛提供店 ○県内JA農産物直売所 ○県内各Aコープ店 ○仙南シンケンファクトリー

キャンペーン参加店舗の詳細はJA全農みやぎと情報誌IGUNEのホームページでご確認ください

ホームページはこちらから
JA全農みやぎ 検索
http://www.ja-miyagi.or.jp/
IGUNE 検索
http://igune.jp
ホームページへの掲載は6月からになります

JA全農みやぎ

新しいビジネスモデルを目指し、仙台の若手農家が奮闘中

今、新しい農業のスタイルを確立しようと
若い農業の担い手が奮闘しています。
そこで二世帯で農業を営みながら、
親とは異なる直売所という道を選択した
一軒の農家を取材しました。

仙台市太白区富沢

若夫婦が挑戦する野菜の直売所

市営地下鉄南北線富沢駅を中心に、市街化が進む仙台市太白区富沢。この地区は東北有数のパセリの産地として知られており、パセリ、小松菜、ホウレンソウ、雪菜などの葉物野菜が多く生産されています。

この日訪ねたのは、富沢で農業を営む庄子農園の庄子勲さん（36歳）。就農から13年。勲さんは代々続く農家の長女である奥様との婿入り結婚を機に、会社員から農家へ転身しました。

「農業高校、農業短大を卒業し、就職先も農業機械を販売する会社だったので、就農は自然な流れでした」と話す勲さん。奥様とは農業短大時代に出会ったそうです。

庄子農園では、勲さんの義父にあたる栄一郎さん夫妻がパセリと小松菜を中心に市場出荷。勲さん夫妻は自動販売機を利用した野菜の直売所を運営しています。ハウス24棟を擁する畑は１１０アール。そのほか約１５０アールの水田でひとめぼれとササニシキの生産を行っています。

自動販売機は自宅前に2台、自宅近くの畑に2台設置しています。「野

野菜は1袋100～300円で販売。自動販売機に野菜を搬入している様子を見かけると、通りかかったお客さんが立ち寄って中身を覗いていくそうです。

菜は多品目少量生産制。これでも数は減らしたんですよ」と勲さんが1年間に栽培する野菜リストを見せてくれました。周年栽培のルッコラ、からし菜、サニーレタスをはじめ、四季折々の野菜を約100種類栽培しています。エストラゴン、ロマネスコプレコス、コールラビといった珍しいハーブや西洋野菜を生産・販売しているのも特徴です。

ニーズに合わせた少量多品目生産制

「直売所を始めたきっかけは義母でした。就農後、2年ほど両親の畑を手伝っていたのですが、『近所に自動販売機で直売している人がいるから、あなたたちも小遣い稼ぎのつもりでやってみて、上手くいったら直売で頑張ったら』と言われたんです」。

自動販売機を1台購入してもらい直売所を始めたものの、初めは全然売れず、1日の売り上げが1000円という日もあったそうです。やがてクチコミで知られるようになり、販売開始から3か月で自動販売機分の元が取れるまで売り上げが伸びたそうです。

「直売所を始めるにあたり、農水省が推奨する『※家族経営協定』を家族間で締結しました。農家は家族経営が多いため、どうしても仕事と生活の境目がなくなってしまうので家族間でも報酬や労働時間などを明確にしましょうという趣旨の協定です。まず5年間の協定を結び、5年後の独立採算を目標に、作付けから販売まで全て私たち夫婦でできるようになろうと取り組んできました。5年間は給料が出ていましたが、その後は野菜の売り上げが収入で、軌道に乗るまでは大変でしたね」と勲さんは語ります。

多品目少量生産制にしているのには理由があり、一般のお客さんは一つの野菜を大量には買いません。しかし、いろんな野菜を並べることによって一人で何種類も購入し、結果として客単価が上がるという、売り上げを伸ばすための工夫でもあるのです。

「今ではリピーターも増え、畑にある直売所は住宅地の中にあるため、近隣のお客さんが納品の時間を待っていて、まるで軽トラック市のように荷台から野菜を買って行きます。お客さんが帰った後に自動販売機に野菜を並べるので、午前中に2回販売することができます。お客さんが待っているので、遅れることはできません（笑）」。

直売所はお盆、正月を除き毎日営業。ほとんど午前中で売り切れてしまうそうです。

また、庄子農園では現在、太白区内の飲食店4軒に直接野菜を卸しています。

「太白区泉崎にある『ビストロ アンプル』のオーナーからは、野菜を何個という注文ではなく、『野菜をおまかせで何円分ください』という注文をいただいており、その日収穫できる野菜を納品できるため、卸す側としてとても助かっています。どれを納めようかな、これ1個じゃ足りないかなと中身を考えるのが楽しいですね。また、この野菜を作ってほしいというリクエストを受けることもあります。お店に食事に行くといつも野菜談義になり、刺激を受けています」。

最盛期になると定番野菜から珍しい西洋野菜まで色鮮やかな野菜が登場する。

お客様満足度の高い直売所を目指して

勲さんは前職での営業経験を活かし、サービス面にも気を配っています。

「営業時代は朝礼でCS（お客様満足度）の向上を連呼していました（笑）。だからクレーム対応もしっかりします。機械なので販売機は不具合を起こすこともある。お金を入れたのに窓が開かなかったというときは、もう1個野菜を手に持って現場に行き、誠心誠意対応しています」。

赤ちゃん連れのお客さんがいれば離乳食用にカボチャをサービスし、おつかいで子どもが買い物に来たらおまけをするなど、お客さんとのかかわりを大切にしているそうです。

買ってくれた人の心に響くように、野菜はケチらないように袋に詰めるのがモットー。農家から直接買うメリットは、鮮度のほかに『安い』があってこそ。

「お客さんが次に来なかったら、おいしくなかったのかなと考えるし、お客さんから『おいしかったから、もっとないの？』と聞かれると本当にうれしい」。ダイレクトにお客さんの反応を見られることが、直売所のやりがいです。

取材で訪れたのは3月中旬。ルッコラ、緑からし菜、赤からし菜などの葉物野菜は、ミックスして「サラダミックス」として販売することもあり、若い女性に人気だそうです。

将来を見据えた取組みと今後の目標

勲さんが所属するJA仙台西多賀青年部では、地元小学校での食育講座や、西多賀支店を会場に農家が野菜を持ち寄って販売する「※西多賀マルシェ」など、若手農家が活発な活動を行っています。

「青年部は若手農家の情報交換の場。例えば『ネギの栽培をどうしたらいい』『じゃあ機械貸しますよ』など、協力し合っています。うちの近所では自動販売機を設置する人も増えており、私も勧めています。ただし、『買ってくれるお客さんを切ってまで止められるならいいけど、直売所は一度始めたら後戻りできないよ』と念押しをしますね」。

勲さんに今後の目標を尋ねました。

「両親が60歳を超えてきているので、これからは私たち夫婦がメインで農業をやることになります。富沢という土地柄、農家は不動産と農業をミックスで考えなければなりません」。

富沢周辺地域は宅地造成が進むたびに農地の再編を繰り返し、庄子農園の畑は4か所に分散。現在進んでいる仙台市富沢駅西土地区画整理事業でも、西多賀地区にある畑の1／3を手放すことが決まっているそうです。

「できるだけ生産量を落としたくないので、新たな土地を探して借りるか、購入するかを考えています。税金や農業簿記の勉強をしながら、農地を残していきたいと考えています」と、都市型農業を営む農家ならではの目標を語ってくれました。

ガンバレ！庄子さん。

※西多賀マルシェ：毎月第3木曜日、9時から12時まで（ただし野菜がなくなり次第終了）JA仙台西多賀支店で開催。6月～12月の期間は、第1木曜日と第3木曜日の2回開催します。

一足早いトウモロコシの苗。「どこよりも早く売り出そうと周りと競っているうちに早く植えるようになった」と勲さん。

芽を出し定植を待つ春野菜たち。自宅の敷地にあるハウスで苗栽培を行っており、種まきや苗栽培は奥様が担当している。

用語解説 ※家族経営協定…農水省が推奨する「家族経営協定」とは、家族で農業経営にたずさわる各世帯員が、意欲とやり甲斐を持って経営に参画できる魅力的な農業経営を目指し経営方針や役割分担・労働報酬など家族みんなが働きやすい就業環境について、家族間の十分な話し合いに基づき取り決めるものです。

街中の農家レストランに
Zoom in

木材をふんだんに使用した清潔感あふれる店内。カウンターとテーブル席のほか、ムーディな雰囲気のVIPルームも用意。

地元農家が育てた新鮮野菜を味わえる店

「国分町におしゃれな農家レストランがある」という噂を耳にして駆けつけたのは、国分町通りに建つビルの地下1階。ドアを開けると、モダンでスタイリッシュな空間が広がっています。

2011年12月にオープンした『耕-カルチェ』を運営するのは、株式会社耕（カルチェ）の飲食事業部。仙台市若林区六郷地区の若手農家である社長・相原賢徳（たかのり）さんと専務・遠藤耕太（こうた）さんが、震災をきっかけに立ち上げた会社です。

現在、自社所有の水田3ヘクタールでひとめぼれ、ササニシキ、つや姫、東北193号を栽培。2ヘクタールの菜園でサニーレタスやグリーンカール、ホウレンソウなどの葉物野菜を中心に栽培し、市場に出荷しています。

「社長と専務が耕作していた農地の9割が津波被害を受けました。以前から知り合いだった私たちは、復興のためにできることは何かを考え、地元農家と自分たちが作った野菜を使ってお

農家レストランのイメージを覆す
『耕-カルチェ』

（仙台市青葉区国分町）

農家レストランといえば、自然豊かなロケーションにあり
お母さんが作る素朴で家庭的な郷土料理をいただく。
そんなイメージを持っていませんか。
実は東北一の歓楽街・国分町に女性ファンから人気を集める
一軒の農家レストランがあるのです。
いったいどんなお店なのか、その魅力を探ってみました。

デリケートな葉物野菜は時間が経つにつれて風味が飛んでしまいますが、朝収穫した野菜がそのまま届くので鮮度はお墨付きです。

いしい料理が食べられる店をつくろうと思ったのです」と話すのは店長の引地匠(たくみ)さん。震災前まで飲食業に携わっていた経験を活かし、お店を切り盛りしています。

お店で味わえるのは、その日に収穫した新鮮野菜をたっぷり盛り込んだ創作和食。従来の農家レストランに多い〝おふくろの味〟ではなく、和食出身の料理長が仕立てる一品料理です。

お店で使う野菜の6～7割は、自社菜園と相原社長、遠藤専務の実家の畑で育てたもの。足りない野菜は、六郷地区の農家やJA仙台農産物直売所『たなばたけ』から仕入れています。

「場所柄、お酒を楽しむ方が多いので、お酒に合う料理を用意しています。メニューを考える際は、メインの素材と組み合わせて、どれだけ野菜を摂取できるかを意識します。野菜だけの料理は私も嫌ですから(笑)」。

農家の楽しさを伝えるアンテナショップ

「自分たちの手で育てた野菜なので自信をもって提供できます。お客様の『おいしい』のひと言が何よりうれしいですね」と話す引地店長。

お店のスタッフも農作業に勤しんでおり、ブログを覗いてみると、菜園の様子やその日のおすすめ野菜などを確認することができます。

「若い世代にとって農家は『やりたくない仕事』。どうすれば若い世代が農家をおもしろいと感じ、楽しんでもらえるかを考えていきたい。だからこの場所を選びました」と国分町にお店を開いた理由を話してくれました。

「私たちが新しい農家のスタイルを見せることで、同じ世代や若い世代の人に興味を持ってもらいたい。そのために農家のアンテナショップとして、様々な情報発信や取り組みを行っていきます」。

この春からレストラン専用のハウスを設置し、珍しい野菜の栽培を始めたそうです。夏頃には新しい料理と出合えるでしょう。

斬新(ざんしん)なアイデアで独自に農業の魅力を伝える農家レストラン『耕-カルチェ』。震災から立ち上がった若手農家が目指すのは、復興のその先。

「楽しい」「面白い」農業の裾野(すその)を広げることと、これからも挑戦が続きます。

1.俵をイメージした「百姓のビッグメンチかつ」(950円)。2.素材の旨みを閉じ込めた「季節野菜の生春巻き」(840円)。3.宮城野ポークと旬野菜を味わう「カルチェの野菜しゃぶしゃぶ」。4.「ひとめぼれ」(2kg・2,000円)は仙台を舞台にした人気TVアニメ『wake up girls!』とのコラボパッケージで販売。非常食用「アルファ米セット」もある。5.「サラダスムージー」(480円、内容は週替り)は野菜ソムリエの資格をもつ女性スタッフのアイデアから生まれたもの。オリゴ糖や蜂蜜で甘味を調整しているので飲みやすい。

DATA

農家レストラン　耕-カルチェ

仙台市青葉区国分町2-6-20 国分町ビルB1F
電話:022-393-9588
営業時間／18:00～翌4:00
定 休 日／無休
http://www.karuche.jp

るさと自慢の味。

活発に活動を始めます。
春野菜でスッキリしましょう!

FURUSATO
クローズアップ × 旬のふるさと特産品
Recipe

旬の名残をぜひご賞味あれ!

「あでやか」つぼみ菜…JA栗っこ産

通常のつぼみ菜と比較すると、葉色が「鮮やか!」で「艶やか!」。味のくせはなくお好みの料理、調味料、ドレッシングに合います。油炒めや辛し和え、味噌汁の具、もちろん、おひたしにすればいちだんと「鮮やか!」な「あでやか」つぼみ菜です。茎はゆで過ぎに注意してください。

◎栄養価／β-カロテン、ビタミンC・B1・B2、鉄分、カリウム、カルシウムが豊富。風邪予防に効果的。

◎保ち方／根元に水を湿らせたキッチンペーパーや新聞を巻いて保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存。

つぼみ菜のオーブンオムレツ 調理時間 20分 240kcal

つぼみ菜はサッと炒めてから加えると、コクもでて、水っぽくなりません。
春にぴったりの栄養満点のオムレツです。

<材料　4人分>

- つぼみ菜……1袋
- じゃがいも……2個
- ミニトマト……4個
- 卵……4個
- 牛乳……1/4カップ
- ピザ用チーズ……50g
- 塩・こしょう……少々
- サラダ油または
  オリーブ油……大さじ2

<作り方>

①つぼみ菜はサッとゆがいて水気を絞り3等分に切る。じゃがいもは皮をむいて2等分し、7〜8mm厚さの半月切りにし柔らかくなるまでゆがく。水を切って鍋に戻し、水分を飛ばしてから軽く塩・こしょうする。つぼみ菜は飾り用を残し、フライパンにサラダ油小さじ1(分量外)を熱してサッと炒め、塩・こしょうする。★つぼみ菜はゆで上がったら、サッと冷水にくぐすと、色が鮮やかに仕上がる。

②ボウルに卵を溶き牛乳を加え、塩・こしょう少々で味付けし、じゃがいも、つぼみ菜、チーズを加える。フライパンに残りのサラダ油を中火で熱して流し入れ、箸で大きく回して半熟状になったら、ふたをして弱火で火を通す。★ボウルで具材を混ぜ合わせてから焼くと、卵がからみ、具材がばらばらにならない。

③途中、飾り用のつぼみ菜、2等分したミニトマトをのせ、再びふたをして、表面が乾くまで焼く。★コクを出したい時は、バターで焼いてもよい。

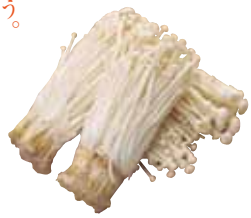
低カロリーで食物繊維が豊富

えのきたけ…JA加美よつば産

「白い音符」ブランドとして出荷される「JA加美よつば」のえのきたけは、東北一の生産量を誇り、茎が太く、シャキシャキとした歯ごたえに定評があります。鍋物や炒め物、煮物の脇役にも重宝する食材。旨味があるのでおいしさをアップさせます。

◎栄養価／低カロリーでビタミンB1や食物繊維が豊富。便秘の改善や老廃物の排出促進にも効果的。

◎選び方／白く透明感のあるもの、茎の部分は太いもの、かさは小さめで丸みのあるものを選びましょう。



えのきたけのホットサラダ 調理時間 15分 190kcal

鍋や、炒め物に使う事が多いえのきたけですが、今回は生に近い食感でいただきます。

<材料　4人分>

- えのきたけ……2袋
- 豚ひき肉……150g
- サニーレタス……2枚
- グリーンカール……2枚
- ベビーリーフミックス……1袋
- パプリカ(赤)……1/4個
- しょうがのみじん切り……小さじ1
- にんにくのみじん切り……小さじ1
- 豆板醤……小さじ1
- (A) みそ……大さじ2
- (A) しょうゆ……大さじ1
- (A) 酒……大さじ1
- (A) 酢……大さじ1
- (A) 砂糖……大さじ1
- サラダ油……大さじ1
- ごま油……小さじ1
- 塩・こしょう……少々

<作り方>

①えのきたけはビニールの上から、石づきを切り落とし、袋から出して2等分し、ほぐしておく。サニーレタスとグリーンカールは一口大にちぎっておく。パプリカは千切りにする。野菜は冷水にくぐし、水気を切っておく。★えのきたけは袋の上から切ると、まな板が汚れない。

②フライパンにサラダ油を中火で熱し、しょうが、にんにくを炒める。香りが出たら豚ひき肉を加え、パラパラになったら、豆板醤を加えて炒める。(A)を加えて中火で炒め、仕上げにごま油を加えて香りを出す。えのきたけを加え、サッと炒めて火を止める。★味付けにみそを加え、コクを出す。

③ボウルに生野菜と②を入れてザックリと混ぜ、塩・こしょうで味を整え、皿に盛る。★生野菜の水気はしっかりとふきとる。

調理時間とカロリーはおおよその目安です

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

春に食べよう！ふ

暖かくなると人の身体も解毒作用や新陳代謝を高める

甘みと酸味のバランスが良い

トマト…JAいしのまき産

真っ赤に熟したトマトは、ほどよい酸味を持ち、うま味成分であるグルタミン酸を多く含むのが特徴です。トマトの赤い色素、リコピンには抗酸化作用があります。

◎栄養素／ビタミンA・C・E、リコピン、カリウム、食物繊維、鉄分、カルシウムなど栄養価が高い。

◎選び方／丸くて固く、実が引き締まったもの。皮は赤くツヤがあり、ヘタは緑色でピンとしたものを選びましょう。

トマトのペンネ

調理時間 20分 670kcal

生のトマトにサッと火を通した、シンプルな美味しさのペンネです。
バジルはフレッシュなものを使いましょう。

＜材料　4人分＞

- トマト……4個
- ペンネ……320g
- ベーコン……4枚（1cm幅に切る）
- アンチョビフィーレ……4枚
- にんにく……1片（たたいてつぶす）
- 赤唐辛子……1本（種を取っておく）
- バジルの葉……10枚
- パルメザンチーズ……30g
- 塩……適宜
- オリーブ油……大さじ4

＜作り方＞

①トマトはヘタを取って熱湯にくぐし、薄皮をむいて8等分する。鍋に3リットルの水と塩大さじ2を加えてペンネを表示通りにゆでる。★ペンネは、トマトに火が通るタイミングに合わせてゆでる。

②鍋にオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて中火にかけ、香りが出たら、赤唐辛子を取り出す。ベーコン、アンチョビフィーレを加えて炒め、トマトとバジル5～6枚をちぎって加える。ふたをして弱火で2～3分蒸し煮する。塩気が足りない時は加える。★トマトは形が残る程度に火を入れる。

③ペンネの水気を切って②に加えてザッと混ぜ、パルメザンチーズを加えて全体を混ぜ、皿に盛る。残りのバジルを飾る。（水気を拭いて素揚げしたバジルを飾ってもよい）★ペンネはくっつきやすく、沈みやすいので、再び沸騰するまで、時々混ぜる。

厳しい寒さで甘みが増す

ちぢみほうれん草…JAみやざき登米産

地面に張り付くような形で成長するため横に広がっています。冬の寒さや霜に触れさせる「寒締め栽培」で栽培され、肉厚の葉の表面にぎゅっと縮んだようなシワが入ります。栄養価が高く、甘みが強いのが特徴です。

◎栄養価／一般のほうれんそうよりも栄養価が高く、鉄分、ビタミンC、βカロテンが豊富。

◎選び方／濃い緑色をしていて、葉先までハリや弾力があるものを選びましょう。

ちぢみほうれん草と豚肉の常夜鍋

調理時間 15分 320kcal

毎日食べても飽きないと言われている常夜鍋。昆布と日本酒がタップリ入っただし汁で煮込みます。

＜材料　4人分＞

豚肩ロース
- しゃぶしゃぶ用……400g
- ちぢみほうれん草……300g（普通のほうれん草でもOKです）
- 大根……100g
- にんじん……50g
- だし昆布……10cm
- 酒……1カップ
- しょうがのスライス……1/2片分

＜タレ＞
- ポン酢……適宜
- 大根おろし……1/2カップ
- しょうがのすりおろし…小さじ1
- 小ねぎ（小口切り）……2～3本

＜作り方＞

①鍋にだし昆布と水8カップを入れて1時間ほど置く。ほうれん草は根元に十字の切り込みを入れておく。大根、にんじんはピーラーで 薄くスライスする。★ほうれん草は軸の火の通りを良くするために、軸に切れ目を入れる。

②鍋を中火にかけ煮立ったら、酒、しょうがのスライスを加え、大根、にんじんを入れて火を通す。野菜がしんなりしたら、弱火にし、ほうれん草、豚肉を加える。★途中アクがでたら取る。

③火が通ったら、ポン酢に薬味を入れていただく。★薬味はお好みのもので。ごまダレやゆず胡椒でもおいしくいただけます。

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。

NOW レポート

株式会社 パールライス宮城の精米工場を訪ねて

生産者が丹精込めて育てた宮城米。厳しい基準の下、最新鋭の工場で精米し最良の状態で届けてくれるパールライス宮城でおいしさの秘密を探りました。

パールライス宮城の精米工場では、原料玄米の精米から梱包、出荷までを一貫して行っています。1日の精米量は約70～80トン。種類ごとに包装された米は、家庭用や業務用として出荷されています。

「この工場は米に味を付けることはありません。生産者から届いた原料玄米をひと粒ひと粒チェックして不純物を取り除き、そのまま消費者へ届けることが仕事です」と話す製造加工部長の菅原隆さん。

県内の各産地から届いた原料玄米は、品質が落ちないように、精米直前まで室温15℃に保たれた低温倉庫で保管されます。

生産ラインに乗った玄米は、小石やワラなどの異物を取り除く「玄米精選」が行われ、産地・品種別に玄米タンクで一時保管されます。

その後、米のまわりの外皮（ぬか）を取り除く「精米」が行われます。米を傷つけないように時間をかけて仕上げます。

精米の後は「精米精選」。何重にもふるいをかけて、精米で砕けてしまった砕米（さいまい）や糠が固まった糠玉（ぬかだま）を取り除きます。また、病害や虫害などの被害を受けた被害粒、変色した着色粒などを選別機で取り除きます。

このように厳しい基準をクリアした米だけが、包装・出荷の工程へと進みます。

包装の工程では、包装前に選別機と金属検出機にかけ、量を正確に計測して種類ごとの袋に詰められます。包装後、一袋一袋もう一度金属検出機・ウェイトチェッカーにかけて検査を行い、ようやく製品となって出荷されるのです。

精米から包装、出荷まではおよそ5日以内。鮮度を保ったまま配送先へ届けられます。

「玄米、精米、製品の品質の分析を行う品質管理部では、機械だけでなく視覚、味覚、嗅覚といった人間の感覚での検査を行い、おいしい米を追求しています」。

パールライス宮城の精米工場は、生産者が丹精込めて育てた宮城米のおいしさを最大に引き出し、消費者に安全・安心な製品を届けています。

（株）パールライス宮城　製造加工部長　菅原 隆さん

お米は購入後の保管が大切です。匂いが移らない場所に保管しましょう。夏なら購入後1か月、冬でも40日～50日以内に食べきれる量を購入することをおすすめします。冷蔵庫に保管するのもOK。

おいしさへのこだわりを チェック!

＜玄米入荷＞

産地から運ばれた原料玄米は、精米直前まで室温温度15℃に保たれた低温倉庫で保管される。

＜品質管理＞

玄米、精米、製品の3段階で品質の分析が行われ、独自に規定した基準をクリアした米だけが出荷される。

＜精米精選＞

精米精選では全ての粒を選別機でチェック。被害粒や着色粒、ガラス、金属などの異物を取り除く。

＜計量・包装＞

包装後の金属検出検査、量目測定を経て「製品」となる。包装材と米は全て機械で管理されており、中身を取り違える心配がない。

おいしい宮城米

◎みやぎの環境保全米 ひとめぼれ

平成3年にデビューし、今や宮城の代表品種として支持を集めるひとめぼれ。農薬・化学肥料の使用を慣行栽培の半分以下に抑えて栽培された、自然環境に優しい「みやぎの環境保全米」。

◎ササニシキ

昭和38年の誕生以来親しまれている。あっさりと飽きのこない食感は、おかずの味を引き立てるとして根強い人気を誇る。寿司店からも「シャリといったらササニシキ」と熱い支持を集める。

◎宮城県産 つや姫

亀ノ尾をルーツとし、日本の代表品種コシヒカリを凌ぐ良食味米として2010年に山形県で誕生したつや姫。宮城の豊かな自然と米づくりに最適な気候が育んだ、今話題の品種。

株式会社パールライス宮城

お米ぎゃらりぃ 仙台駅前店

■住所／宮城県仙台市青葉区中央2-6-36
中央レントビル1F・2F

■TEL／022-213-5515

朝から晩まで、多彩なメニュー

朝	おにぎり・惣菜テイクアウト	1F ・AM 7:00～PM6:00（月～金） ・AM10:00～PM4:00（土）
昼	ランチタイム＆イートイン	2F ・AM11:00～PM9:00（月～金） ・AM11:00～PM3:00（土・日・祝）
夜	お酒とお食事の晩酌タイム	2F ・PM5:00～PM9:00（月～金）

お米ぎゃらりぃ仙台駅前店

定番！

■梅干し 120円

すっぱさマイルド

■梅（かつお風味） 120円

クセになる！

■おかか 120円

一番人気！

■鮭（そぼろ） 120円

マイルド

■ツナマヨ 120円

旨みぎっしり

■しそ昆布 120円

さっぱり

■高菜 120円

絶妙なハーモニー

■味噌納豆 120円

おすすめ

■鮭（ほぐし） 130円

程よい辛さ

■明太子 130円

つぶつぶ食感！

■たらこ 130円

コロッとした大梅

■角田の梅干し（大粒） 130円

ピリっと辛い

■南蛮味噌 130円

お子様にも人気

■鳥肉（そぼろ） 130円

大人の味

■ふきのとう味噌 130円

刻み昆布の旨み

■野沢菜昆布 130円

味噌の香り引き立つ

■焼おにぎり（味噌） 130円

大きなたらこ

■焼たらこ 160円

高級感を味わえる

■筋子 160円

トロっとした昆布の旨み

■おぼろ昆布巻（こんぶ・おかか・角田の大梅） 160円

クセになるおいしさ

■豚むすび 160円

豪華なW具材が楽しめる

■鮭親子（鮭と筋子入り） 200円

500円で1ポイント
20ポイントで、
次回500円分無料！

お得なポイントカードもご利用ください！

※価格は全て消費税込みです。

「みやぎの環境保全米」

豊かな自然環境を守るために、農薬や化学肥料（窒素成分）の使用量を半分以下に減らし、自然と人間の力を合わせて美味しいお米づくりを行う、宮城の生産者の取組みです。県水稲作付面積の7割を目標に取組んでいます。

- その1 水や土を守り、生き物を守ることができる。
- その2 安心・安全なお米をお届けできる。
- その3 安定した食糧供給に貢献できる。

〖みやぎが誇る代表品種〗

〈お米の発送承ります〉TEL/FAX 022-213-5515

ひとめぼれ
「ひとめぼれ」の生まれは宮城県。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。

ササニシキ
炊きあがりの粘り、色つやが良く、さっぱりとした程良い硬さの食感、おかずの味を引き立たせる香り豊かな風味が自慢です。

つや姫
光沢、白さが優れ粒がそろっているのが特徴で良食味です。宮城県の豊かな自然と米作りに最適な気象が育んだお米です。

お米ぎゃらりぃ楽天koboスタジアム宮城店・ユアテックスタジアム仙台店でもお待ちしております。

元気のもとを買いにいきましょ！

Aコープかしまだい店「ファーマーズマーケット元気くん市場」

産直マーケット
の ご 案 内

春の訪れとともに陳列棚も満開の装い

視界をカラフルに彩るのは、いきいきとした野菜たち。お客さまは朝からひっきりなしで、途切れることはありません。Aコープかしまだい店の一角にある、この産直市場は「JAみどりの」に加盟する会員によって運営されています。「JAみどりの」管内は大崎市・美里町・涌谷町（小牛田、鹿島台、松山、涌谷、南郷、田尻）の3市町6地域。そこで採れたばかりの野菜や花、手作りの漬物など、さまざまな品が、会員たちから毎朝持ち込まれます。

「4月のこの時期は、通年でも特に品揃えが豊富なんです。5月の田植えに向けた稲苗作りで、ハウスを空けなくていけない。だから、それまでハウスで作っていたものを一気に持ち込むんですよね」と、意外な事実を教えてくれたのは、Aコープかしまだい店の武山京子さん。なるほど、棚は青々とした葉物野菜や真っ赤なトマト、すんなりと伸びたネギなどで大にぎわいです。中でも人気は、鹿島台エリアの特産品である「デリシャストマト」、そして「この市場以外ではめったに手に入らない」という「松山セリ」だとか。これらを買うために、遠方から足を運ぶお客さまも少なくないそうです。

"お達者"な生産者から元気のおすそ分けを

聞けば生産者である会員の中には、90歳のおばあちゃんもいて、いまだに作った野菜を持ち込んでくれるのだそうです。「農家の高齢化が心配な一方、こうした元気なお年寄りを見ると、こちらも元気になりますね」と武山さんもにっこり笑顔に。こうしたエピソードに、ひとつの農作物を作る生産者の苦労と、実りの喜びが伝わってくるようです。

売り場の横には「お茶のみ処」として、小さなテーブルとイス、そして無料で提供するお茶のポットが置かれていました。こうした手作り感も、この「元気くん市場」の魅力です。生産者と消費者の間をつなぐ、あたたかな絆が垣間見えました。

注目メモ

みんなの憩い「お茶飲み処」

売り場の横に用意された「お茶のみ処」。ここでサービスのお茶を飲むことができます。商品搬入にきた会員らの集いの場として、買い物客の休憩の場として活用されています。

Aコープかしまだい店
「ファーマーズマーケット元気くん市場」

営業時間／AM8:30～PM8:00
定 休 日／年中無休（元旦のみお休み）
T E L／0229-56-5327
〒989-4103 宮城県大崎市鹿島台平渡字西銭神20-1

これがイチオシ！

米粉

JAみどりの管内で採れた米を挽いた米粉も人気。また米粉を使ったパンやスイーツ、せんべいなども販売しています。どれも豊かな甘みが魅力です。

旬のオススメ野菜

デリシャストマト

鹿島台エリアで生産されるこのトマトは、露地物が出回る前の、2月から7月が流通期間。ほどよい酸味と甘みが特徴です。ジュースなどの加工品も販売中。

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。

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
阿武隈急行線角田駅下車西口徒歩3分
Since1997

レストラン営業時間
ランチタイム／11:00～14:30（ラストオーダー14:00）
ナイトタイムは完全予約制
ナイトタイム／17:00～21:00（ラストオーダー20:30）

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
仙南クラフトビール各種
グラス 400ml……¥600
グラス 610ml……¥800
ピッチャー 1,800ml……¥2,000

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

シェフおすすめセット

仙台牛のサーロインステーキ

- セット価格……¥7,560
  - オードブル
  - スープ
  - サラダ
  - メイン150g（ワサビ・粗塩・レモン添え）マディラソース
  - パンorライス
  - デザート
- 単品価格……¥6,480

＼プチデザート付／
シェフおすすめランチ

Lunch time Menu
ランチタイム メニュー

ランチタイム 11:00～14:30（ラストオーダー14:00）

柔らかく煮込みました
ビーフシチュー ライスorパン ¥1,330

女性に人気！
パスタ［日替わりパスタ2種類準備しております。］ ¥1,130

ハム職人による味わい
シンケンプレートA ライスorパン ¥1,230

ヒレカツ3枚
めぐみ野ポークのヒレカツ ライスorパン ¥1,230

※全て消費税込みのお値段です。
※写真は全てイメージです。

ドリンクバー

ホットorコールド
ドリンクバー ¥200
※ホット・コールドのいずれか、おかわり自由

ホット＋コールド
ドリンクバー ¥300
※ホット・コールドおかわり自由

月～金曜日 ※土日・祝日はお休み

数量限定
サービスランチ ¥750
～月間メイン料理案内参照下さいませ～

第11回 農産物直売所グループのスタンプラリー
お～い！丸森スタンプラリー

4月26日（土）～6月1日（日）

直売所等でスタンプを5つ集めて応募しよう！

豪華賞品 88本

※写真は賞品のイメージです。

参加直売所等

1.いなか道の駅 やしまや
2.あがらいん伊達屋
3.大張物産センター なんでもや
4.柳沢直売所
5.丸森物産いちば 八雄館（はちゆうかん）
6.JAみやぎ仙南女性部 ふれあい農園直売所
7.小斎 蔵の市
8.蔵っこ
9.いきいき交流センター大内
10.農村レストラン 味の里
11.不動直売センター

詳しくは各直売所等に用意しています
チラシをご覧ください
問合せ先：丸森町農業創造センター TEL 0224-72-3028

主催／丸森町自然と農業を守る連絡会議
共催／丸森町農業創造センター　後援／丸森町

食卓に彩り添える手軽なひと品

はんぺんのチーズのり巻き

宮城県白石市在住　佐藤 静子さん

スローフード発見「わが家の味」

さっと手早くできる誰でもおいしい味

「ちょっとひと品添えたいときには便利なんです。巻いて焼くだけですから」と笑う佐藤さん。土・日曜のゆったりした朝食、そして夕食後のちょっとした晩酌のおつまみに大活躍しているメニューです。佐藤家はご主人と娘さん夫婦、そして大学を卒業したばかりのお孫さんという5人家族。「みんな味の好みはまちまちですが、これだけは全員一致で大好きなんですよ」と笑います。

きっかけは数年前に見たテレビの料理番組でした。「これまで煮物料理にしか使ったことのないはんぺんが手軽なひと品〟になる、というのが意外で、さっそく真似てみた」と振り返ります。「チーズを挟むと、よりおいしい」と、佐藤さん流のアレンジも加えつつ、今の形に行き着いたとのことだとか。そのまま食べてもいいですが、ポン酢やしょう油をひとたらしすると、味がきりっと引き締まります。

つけあわせには、野菜をたっぷりと。旬の時期には自家菜園で育てた、新鮮な無農薬野菜を盛り合わせます。ドレッシングもオリジナルレシピによるお手製。マヨネーズに同量のヨーグルトをまぜ、食べごたえをプラスしつつ、塩分や脂肪分を抑える工夫をしています。

食卓に彩り添えて、会話も弾むうれしい味わいです。

［材料］

◎はんぺんのチーズのり巻き
- はんぺん（1枚）
- 焼きのり（1枚）
- 角切りチーズ8g（6個）
- ゴマ油、塩こしょう　少々

◎つけあわせ（野菜サラダ）
- レタス2枚
- キュウリ1本
- アボカド1/2個
- ミニトマト4個
- ヨーグルト、マヨネーズ 同量を適宜

［作り方］

1. はんぺんとのりを6等分し、はんぺんに塩こしょうする。
2. はんぺんにチーズをのせ、のりで巻く。
3. 熱したフライパンにゴマ油をしき、焦げ目がつくまで中火で焼く。
4. レタスは1枚は大きめの千切り、キュウリアボカドはさいの目にカット。ミニトマトは半分にカット。
5. 皿にレタスを敷き、生野菜、はんぺんを盛り付け、ドレッシングを添える。

ここがコツ！

焼く時間は片面1分ほど。すぐ火が通るので注意。

読者プレゼント

応募締切日 **平成26年6月2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。

1 ウェイクアップガールズコラボ アルファ米 非常食セット

(宮城県産ひとめぼれ100g×3食・発熱剤・スプーン各3個入)

5名様

耕(カルチェ)が仙台を舞台にしたアニメ『Wake Up, Girls!』とコラボレーション。「宮城県産ひとめぼれ」を使用した、美味しさにもこだわった非常食セットです。

提供
農家レストラン 耕[カルチェ] 様
[営業時間] 18時～4時(L.O) [定休日] 無休

※4～5頁に記事が掲載されています。

TEL 022-393-9588 仙台市青葉区国分町
URL http://www.karuche.jp/restaurant/

2 豊饒馥郁みやぎ米 プレミアムセット(無洗米)

(ほうじょうふくいく)

(ひとめぼれ・ササニシキ・コシヒカリ 各450g・3袋セット)

5名様

ひとめぼれ・ササニシキ・コシヒカリなど美味を競い合う「みやぎ米」をギフト用にセットしました。ぜひ食べくらべてみて下さい。

提供
㈱パールライス宮城 様

※8～9頁に記事・広告が掲載されています。

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

3 ランチペア食事券 (お一人様950円分)

※写真は提供できるランチの一例です。

5名様

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。

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
月～土曜日 … 産　直 11:00～20:30
　　ランチ 11:30～15:00(ラストオーダー14:30)
日曜日 …… 産　直 11:00～19:30(レストランはお休みです)
定休日 …… 第3水曜日・年末年始

TEL 022-211-0556 仙台市青葉区一番町
URL http://www.e-cocoron.com/

4 ヤーコンドレッシング5種セット

3名様

ヤーコンは南米アンデス原産の低カロリー健康野菜です。くせがなくどんな料理にも使えます。また、血糖値が上がりにくくなるなどの健康機能性効果が期待できます。

※季節の素材を使った商品のため、プレゼント時期により種類が変わる場合がありますので、ご了承願います。

提供
丸森町農業創造センター 様

※11頁に広告が掲載されています。

TEL 0224-72-3028 丸森町字上滝西
URL http://www1.ocn.ne.jp/~nougyou/

[お問合せ]
丸森物産いちば 八雄館 (はちゆうかん) ※地方発送も承っております。
店長／安保(あんぽ) 携帯090-6786-7005

5 地ビール & ウィンナーセット

10名様

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

(地ビール330㎖×2、地ビールグラス、工場直送ウィンナー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

※11頁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

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。

IGUNEのバックナンバー・設置場所についても、ホームページ(http://igune.jp/)をご覧ください。

食と農の情報誌
IGUNE イグネ http://igune.jp/

2014年4月 vol.15 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7-20
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。

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。

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

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。
RICE INK