IGUNE イグネ

地産地消
食と農の情報誌

Vol.16
2014夏

特　集
豊かな自然に抱かれた仙台牛のふるさとを訪ねて

「旨いもの」づくりにズームイン
お米のビールでわが町の魅力を発信

クローズアップ
夏に食べよう!ふるさと自慢の味
ナス/ニラ/ブルーベリー

仙台黒毛和牛でつくる夏のおすすめスタミナレシピ
ハッシュドビーフ/牛しゃぶサラダ

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!
気仙沼農産物直売所「菜果好(なかよし)」

わが家の味
パパッと作れる彩りきれいな時短料理
ひと味違う青椒肉絲(チンジャオロース)

0円
無料

みちのく銘品

仙台牛

贅の極み、みちのくにあり

宮城県内で飼育・生産されている黒毛和牛の中でも
最も風味豊かで、柔らかい肉質を有する品質の
霜降肉だけを「仙台牛」と称しています。
銘柄牛は全国にありますが、
仙台牛は、仙台食肉市場をはじめ東京食肉市場など、
全国の市場においても人気の高い牛肉であり、
「品質」「風味」とも高い評価を受けています。

仙台牛 検索

URL http://www.sendaigyu.jp/

仙台牛銘柄推進協議会・JA全農みやぎ

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（ミヤギノポーク）。
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。

宮城野豚は全国農業協同組合連合会の登録商標です。

宮城野豚銘柄推進協議会

【宮城県登米市】

豊かな自然に抱かれた仙台牛のふるさとを訪ねて

霜降りと赤身のバランス、きめの細かさなど、どの銘柄牛よりも厳しい基準をクリアし、枝肉取引規格で最高の「A5」「B5」ランクに格付けされた肉牛のみが、その称号を冠することができる牛肉。それが、宮城県が誇る牛肉ブランド「仙台牛」です。消費者に最高級の牛肉を届けるために、丹精込めて仙台牛を育てる肥育農家を訪ねました。

本州随一の出荷数を誇る登米市の仙台牛

緑が色濃く輝く季節。一面に広がる田園風景と続く山並みを眺めながら、北上川沿いを北上して登米市東和町へ。

「JAみやぎ登米管内は仙台牛の一大生産地。肉用牛出荷頭数は本州随一を誇ります」と迎えてくれたのは、JAみやぎ登米肉牛部会の会長を務める肥育農家・千葉正一さんです。

千葉さんが営む「千葉正ファーム」は、里山の集落を抜けた山間にありました。聞えるのは鳥のさえずりのみ。初夏には天然のゲンジボタルが飛び交うほど、きれいな水と新鮮な空気、豊かな緑が広がっています。

牛舎に足を踏み入れると、朝ごはんを食べ終えた牛たちがのんびりと横たわっていました。千葉さんは約100頭を肥育し、年間約60頭を市場出荷しているそうです。また自宅敷地内の牛舎で繁殖牛も育てており、雌牛5頭、子牛3頭がお母さん牛と一緒に暮らしています。

血統は、宮城県の基幹種雄牛「茂洋」が全体の1／3、そのほか田尻系の「北乃大福」が1／4など。仙台牛に認定されるのは出荷頭数の30%といわれる

中で、千葉さんが肥育する「茂洋」は60％。「北乃大福」は頭数が少ないながらも、ほぼ100％が肉質等級5に格付けされているそうです。

その優れた業績が認められ、平成25年の「仙台牛生産優良農家」に選ばれました。これは年間12頭以上の黒毛和牛を出荷し、半数以上が仙台牛に認定されている生産者に授与される栄誉です。

黒糖入りの飼料が脂の甘い肉質を生む

餌やりは毎朝7時と夕方4時。千葉さんと一緒に牛舎の世話をするのは、家畜人工授精師でもある息子さんです。

自家繁殖牛の場合、生後6か月から素飼料の乾牧草だけを与えて丈夫な胃袋を作る準備をします。一方、子牛が競り市場に出荷されるのは9～10か月。その前に、配合飼料を食べて育った牛は、稲わらと配合飼料を与える肥育中期15～16か月になった時に配合飼料だけを食べるようになり、食い込みが弱くなるそうです。おいしいものを好んで食べたがるのは、どうやら人間と同じようです。

特に千葉さんが工夫しているのは、肥育後期20か月から出荷時期30～32か月まで。「コーンや大麦などの配合飼料に黒糖を加えて与えています。黒糖入りの配合飼料を食べると脂の質が良くなります。脂の甘みが増すようですね」と秘密を明かしてくれました。

「牛舎に来ると、牛は餌の時間だと分かって喜んで近寄ってきます。中には風邪を引く子牛や食べ過ぎで下痢をしてしまう牛もいるので、一頭一頭体調を確認します。特に気をつけるのは夏。出荷を控えた体重800～850kgクラスの牛が、食欲が落ちて起き上がれなくなることもあるんです」と千葉さん。

千葉さんの側に寄ってくる牛たち。「今日は機嫌がいいね」と頭をなでる。

四方を山々に囲まれた自然環境が、ストレスフリーな最高級の仙台牛を育む。

畜産に携わって30年。父親の他界を機に酪農から肥育に切り替えた。

日頃牛舎に部外者が入ることがないため、取材者に興味津々の牛たち。

「牛は臆病で神経質。健やかに大きく成長してもらうためには、ストレスのない肥育を続けることが大切です」と牛の頭をなでながら語ります。

自家繁殖100%と真の地産地消を目指す

一般的に肉用牛の生産は、母牛に子牛を産ませて約10か月間育て、子牛市場へ出荷する「繁殖農家」と、市場で子牛を買い付け、食肉市場に出荷されるまでの約20か月間育てる「肥育農家」に分かれます。

「息子が人工授精師をやっているので、将来は100%自家繁殖で肥育したいと思っています」と千葉さん。というのも、現在子牛の値段が1頭60～70万円。自家繁殖の場合、コストは1頭あたり25万円で済むそうです。また前述の通り、子牛の時から肥育することで、餌をよく食べる牛に育つのです。「農家が生き残るためには自家繁殖は欠かせません。息子と一緒にファームの規模を拡大していきたいですね」と目標を語ってくれました。

4月に生まれた子牛。母牛と一緒の牛舎ですくすく育つ。

そして、千葉さんが昨年12月から取り組み始めたことがあります。それは、自宅に仙台牛を味わえる店『牛楽』をオープンし、自分が手塩にかけて育てた仙台牛を多くの人に食べてもらうことです。

仙台牛の一大生産地でありながら、登米市には仙台牛を味わえる飲食店が数えるほどしかありません。地産地消を謳いながら、仙台牛はそれが出来ていないのです。「他の高級ブランド牛がそうであるように、仙台牛を食べるために登米に遊びに来てほしい」との願いを込めて始めた小さなお店です。レストランのシェフは、もちろん千葉さんです。

「料理は独学ですが、『門前の小僧習わぬ経を読む』と言うように、仙台牛に染まっていれば何が一番おいしいのかは分かっています。おかげさまで仙台や石巻、気仙沼からもお客様がいらっしゃいます。うれしいことに何度も足を運んで下さいます」と笑顔がこぼれます。

「最高級の味と品質を誇る仙台牛を、もっと全国の人に知ってほしい。仙台牛の地産地消をもっと推進したい」。熟練の技と心意気で、千葉さんはこれからも最高の仙台牛を食卓に届けてくれるでしょう。

仙台牛すてーきハウス
牛楽
ぎゅうらく

登米市東和町錦織字入沢160-2
電話022-44-3865
営業日／土・日曜のみ
11:00～15:00、
17:00～21:00（予約制）

※平日は要相談
※仙台牛ももステーキ200g・2,500円、
仙台牛サーロインステーキ200g・3,600円、
そのほかにすきやき、牛スネ肉の煮込みなどあり

「旨いもの」づくりに
Zoom in

『JAみやぎ仙南 仙南シンケンファクトリー』（角田市）

お米のビールで わが町の魅力を発信

いま、再び地ビールに注目が高まっています。小規模な醸造所でビール職人が丹精込めて仕込んだ品質重視のビールは「クラフトビール」と呼ばれ、あれこれ飲み比べて楽しむ愛好家が増えているのです。5月、仙南シンケンファクトリーでは地元の米を使った地ビールを新発売。旨いビールづくりの秘密を探るべく醸造所を訪ねました。

仙南シンケンファクトリーのスタッフのみなさん。JAみやぎ仙南の情報発信の拠点として、仙南地域のおいしい素材とおいしいビール、旬の笑顔で迎えてくれる。

ビール工場顧問
大沼大名（ひろな）さん
蔵王山麓米ラガーを飲んだら、次は角田市西根地区の古代米を使った古代米エールも飲んでみて下さい。

宮城県の推奨米・つや姫でビールを醸造

梅雨の晴れ間に蔵王連峰が顔をのぞかせた6月下旬、地元の米で作ったビールを発売したというニュースを聞きつけて、角田市にある仙南シンケンファクトリーを訪ねました。JAみやぎ仙南が運営する仙南シンケンファクトリーは、「仙南クラフトビール」の醸造所のほか、ビアレストラン、ハム・ソーセージ工房、地場産品を販売するファクトリーショップなどからなる一大グルメパークです。レンガ造りの美しい建物はヨーロッパ情緒にあふれており、外国を旅したようなワクワクした気分になります。

Senkan Schinken Factory
Since1997

JAみやぎ仙南
仙南シンケンファクトリー
角田市角田字流197-4
電話：0224-61-1150
営業時間／11:00～14:30
（ラストオーダー14:00）
17:00～21:00
（ラストオーダー20:30）
※夜は完全予約制
定休日／無休

「仙南地域2市7町の米を使ってビールを作れば、新たな地産地消、地域おこしにつながるのではないかと企画しました。今回、自治体の協力のもと蔵王山麓米（マイ）ラガーシリーズの第1弾として、宮城県の推奨米・つや姫を副原料に使った『つや姫ラガー』を発売しました。角田市の次は七ヶ宿町の源流米やまのしずく、その次は蔵王町の直播米ひとめぼれを副原料に使ったビールの醸造がはじまりました」と迎えてくれたのは仙南シンケンファクトリー所長・大塚昇さんです。

職人の技と見極めがおいしいビールを生む

「仙南クラフトビール」はビールの本場・ドイツの伝統的な製法で作られています。醸造しているのはピルスナー、ヴァイツェン、スタウト、古代米エールの4種類。ドイツやイギリスなどヨーロッパ産の良質なモルト（麦芽）、ホップ、酵母を原料に、ミネラルをバランスよく含んだ蔵王の自然水で仕込んでいます。

1月28日に仕込みを開始し、5月21日に発売した『つや姫ラガー』は、世界で一番飲まれているピルスナータイプのビールです。醸造量1，100ℓに対し、つや姫は原料の2割にあたる60kgを使用しました。仕込み作業には角田市職員も参加し、モルト（麦芽）とつや姫を粉砕し、仕込み釜に入れてかき混ぜる作業を行ったそうです。

「ビールの副原料に米を使うのは、米の甘みで飲みやすくするためです。『つや姫ラガー』は苦みを抑えてホップの香りを引き立たせ、女性にも気軽に飲んでいただけるようにしました」とビール工場顧問・大沼大名（ひろな）さんが醸造所を案内してくれました。苦みと香りをもたらすホップは、チェコ産の高級ファインアロマホップを使用しているそうです。

一般的にビールは、13～21℃の温度範囲で発酵させる上面発酵、4～13℃で発酵させる下面発酵に分かれます。ピルスナータイプである『つや姫ラガー』は、下面発酵・無ろ過でじっくりと2か月ほど発酵させました。ビールの味を大きく左右する酵母は、世界最古のビール醸造所であるドイツ、ミュンヘンのヴァイエンシュテファン醸造所から輸入した最高級酵母を使用しています。実は仙南シンケンファクトリーでは7年ほど前から地元の古代米（黒米）を副原料に使った古代米エールを醸造しており、この経験則があったからこそ、今回の蔵王山麓米（マイ）ラガーシリーズが実現したそうです。

「ビールは温度調整と発酵をいつ止めるか見極めることが重要。最も気を配ったのは、加熱温度とお米を使う量です。つや姫ラガーとシンケンラガー（夏季限定醸造）は同じ下面発酵のピルスナーなので、どこで味の違いを出そうかとあれこれ考えました」と笑顔で苦労を語ります。

現在熟成中の七ヶ宿町のやまのしずくを使ったビールは、8月のイベント「わらじで歩こう七ヶ宿」、蔵王町のひとめぼれを使ったビールは、8月の「仮装盆踊り大会」でのお披露目を目指しているそうです。「今は3自治体ですが、早く9自治体のビールを作って飲み比べしてみたいですね」と話す大沼さん。その顔には、おいしいビールを生み出す職人の誇りと、仙南地域の地域おこしにかける熱い情熱が満ちあふれていました。

蔵王山麓米（マイ）ラガーシリーズ「つや姫ラガー」はすっきりとしたのどごしが特徴。

写真右からスタウト、古代米エール、ヴァイツェン、つや姫ラガー。グラス400ml600円。このほか夏期限定でシンケンラガーも楽しめる。スタウトと古代米エールは2008年と2010年に国際ビール大会で金銅賞を受賞した実力を誇る。

ビアレストランでは仙南クラフトビールと共に、地場産素材を使った多彩な料理やハム・ソーセージ料理が味わえる。

ビールの豆知識

上面発酵とは

13～21℃の温度範囲で主に発酵させる。フルーティーな芳香を醸し出すのが特徴。ヴァイツェン、スタウト、古代米エールがこのタイプ。

下面発酵とは

4～13℃の温度範囲で主に発酵させる。すっきりとした味わいのビールになる。つや姫ラガー、シンケンラガーがこのタイプ。

無ろ過とは

一般的に大手ビールメーカーは、発酵後に温度管理上ビール酵母をろ過（除去）して出荷する。無ろ過ビールはビール酵母入りの、いわば温度管理がなされ、出来たての味と香により近いのがこのタイプ。

FURUSATO

クローズアップ × 旬のふるさと特産品

Recipe

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

夏に食べよう！ふるさと自慢の味。

太陽の恵みをいっぱい受けて育った夏野菜は、味も栄養も満点。栄養バランスのよい食事を心がけて、夏バテ防止・解消に努めましょう！

麻婆ナス丼

調理時間 35分
エネルギー 526kcal

とろりとやわらかなナスが、ピリ辛のあんとよくからんでご飯が進みます。豚肩ロース薄切りを切って使うことで肉の食感も楽しめます。

＜材料　4人分＞

ナス	6本
パプリカ（赤・黄）	各1/2個
スナップエンドウ	12枚
豚肩ロース薄切り	200g
（A）	
長ねぎ（みじん切り）	1/2本分
しょうが（みじん切り）	1片分
にんにく（みじん切り）	1片分
豆板醤	小さじ1
（B）	
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
中華スープ	200ml
（C）	
しょうゆ	大さじ1
みそ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
甜麺醤	大さじ1
片栗粉	大さじ1（水大2で溶いておく）
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1
揚げ油	適量
ご飯	4杯分

＜作り方＞

①ナスはヘタを切り落として縦6～8等分に切り、塩水に放ってアクを抜く。ザルに上げ、水気をしっかりと拭き取る。パプリカはワタと種を取り一口大の乱切りにする。豚肉はみじん切りに切っておく。（B）、（C）の材料は、それぞれよく混ぜ合わせておく。

②フライパンに3cm位の高さまで油を入れて170℃に熱し、ナスを入れて少ししんなりするまで揚げる。さらにパプリカもサッと素揚げして油をきり、揚げ油はあける。大さじ1のサラダ油を戻し、（A）を炒める。香りが立ったら豚肉を加え、ポロポロになるまで炒め合わせる。豚肉の色が変わったら、パプリカ、ナスを戻して炒め合せ、（B）を加え、2～3分煮る。

③（C）を加えて全体にからまったら、水溶き片栗を回し入れてトロミをつける。最後にごま油を加え、ひと混ぜしてツヤと香りをつけ、丼によそったご飯の上にかける。

調理時間とカロリーはおおよその目安です

肉厚で柔らかく、食べ応え十分。

ナス……JA古川産

焼く、煮る、揚げる、漬けるとあらゆる方法で調理できる万能食材で、淡泊な味わいなのでどんな食材とも相性が良い。新鮮なナスは色が濃く、つやと弾力がある。ビタミン、ミネラルは少ないが、抗酸化作用のあるポリフェノールを含む。

◎栄養価／皮に含むアントシアニン系の色素ナスニン、あくの成分のクロロゲン酸はポリフェノールの一種。

◎保ち方／ラップでくるんで10℃以下で保存。ただし5℃以下だと低温障害を受け品質を損なうので注意。

元気が出るスタミナ野菜の代表格

ニ　ラ……JA古川産

独特の香りは、タマネギやにんにくにも含まれる硫化アリルの一種アリシンという成分によるもので、加熱すると刺激臭がやわらぎ、甘みが出る。アリシンはビタミンB1の吸収を高める働きがあり、豚肉やレバーと一緒に食べると一層効果的。

◎栄養価／体内でビタミンAに変わるカロテンを多く含む。ビタミンC、E、カルシウム、カリウムも豊富。

◎選び方／1束を立てて持ったときに葉先がピンと立っているもの。葉色が濃く、幅広のものが良い。

ニラまんじゅう

調理時間 30分
エネルギー 311kcal

ニラがたっぷり入って夏にぴったりのメニューです。
餃子の皮は大きめの物が包み易いです。

<材料　4人分>

- むきえび …… 100g
- 豚のひき肉 …… 200g
- ニラ …… 1束
- （A）
  - しょうゆ …… 小さじ1
  - 塩 …… 小さじ1/2
  - しょうが（みじん切り）…… 小さじ2
  - 酒 …… 大さじ1
  - 片栗粉 …… 大さじ1
  - ごま油 …… 大さじ1
- 餃子の皮（大）…… 20枚
- サラダ油 …… 大さじ1
- （タレ）
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - 酢 …… 小さじ1
  - ラー油 …… 少々

<作り方>

①ニラはみじん切りにする。えびは背わたを取り、塩と片栗粉、水少々でもみ込み、水で洗って水気をふき、包丁でたたいておく。

②ボウルに豚肉と（A）を合わせてよく練り合わせる。さらにえびとニラを加えて混ぜる。片栗粉を混ぜ、最後にごま油を加える。餃子の皮に等分にのせ、中央に向かって寄せながら包む。

③フライパンにサラダ油を加えて熱して②を並べ入れる。焼き色がついたら、そのまま返さずに、大さじ2位の水を加えてふたをし、中火で5～6分蒸し焼きにする。ふたをはずして火を強め、水分を飛ばす。仕上げにごま油小さじ1（分量外）を回しかける。タレの材料を混ぜ合わせて添える。

アントシアニンが目の疲れをやわらげる

ブルーベリー……JAあさひな産

ナス同様、濃い青紫色の素はポリフェノールの一種であるアントシアニンで、眼精疲労や抗酸化作用、抗血栓などに効果があるとされる。選ぶ時は実が大きくて色が青く鮮やかなものを。表面にブルームと呼ばれる白い粉がついている方がよい。

◎栄養価／ポリフェノールのほか抗酸化作用のあるビタミンA、E、Cを含む。

◎保ち方／水気を切ってポリ袋に入れ冷蔵庫で1週間。生のまま冷凍保存すると1年中食べられる。

ブルーベリーのフロマージュブラン

調理時間 15分（ヨーグルトの水切りの時間は除く）　エネルギー 203kcal

白い（ブラン）チーズ（フロマージュ）と言う意味のお菓子です。ヨーグルトで作るので、低カロリーでさっぱり。ブルーベリーの甘酸っぱさがよく合います。

<材料　4人分>

- ヨーグルト（無糖）…… 450～500g
- 生クリーム（動物性のもの）…… 100cc
- グラニュー糖 …… 20g

（ブルーベリー ソース）
耐熱容器にブルーベリー100gとグラニュー糖大さじ3を入れラップをして、600wのレンジで2分加熱し冷ましておく。

（飾り用）
- ブルーベリー …… 20粒
- ミント …… 適宜

<作り方>

①ザルに厚手のキッチンペーパーをしき、ザルの底が浮くサイズのボウルに乗せる。ヨーグルトをキッチンペーパーの中に流し入れ、ラップをして一晩そのままで水切りをする。

②生クリームにグラニュー糖を加え、とろりとするまで泡立て、水気を切ったヨーグルトと混ぜ合わせる。

③グラスの1/3の高さに②を入れブルーベリーソースを適量かける。さらに②を入れブルーベリーソースをかけて飾り用のブルーベリーをのせ、ミントを飾る。

仙台黒毛和牛でつくる

夏のおすすめスタミナレシピ

仙台黒毛和牛でハッシュドビーフ

市販のルーを使わずに、身近にある調味料で作りました。短時間で美味しく仕上がります。ご飯にかけてもお召し上がり下さい。

＜材料 4人分＞

仙台黒毛和牛モモ焼き肉用…300g
バター……30g
玉ねぎ……大1個（薄切りくし形）
にんにく……1/2片分（みじん切り）
砂糖……小さじ1
塩……小さじ1/2
こしょう……少々
小麦粉……大さじ1
（A）
赤ワイン……1カップ
ブイヨンスープ……2カップ
トマトピューレ……1/2カップ
しょうゆ……小さじ1
ウスターソース……小さじ1
ローリエ……1枚

＜つけ合わせ＞

・マッシュポテト（じゃがいも2個を湯がいて潰し、塩、こしょう少々、バター10g、牛乳大さじ4で調味する）
・にんじんのラペ（にんじん1本をスライサーで千切りにし、塩、こしょう少々、オリーブオイル大さじ1、レモン汁小さじ1で調味する）
・飾りにイタリアンパセリを少々

＜作り方＞

①鍋にバター20gを入れて、にんにくと玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、1cm幅に切った牛肉を加えて炒める。
②肉に火が通ったら、砂糖、塩、こしょう、小麦粉をふり入れて、粉っぽさがなくなるまでよく炒める。（A）を入れて、沸騰したらアクをとり、弱火にして15～20分位煮る。仕上げに塩、こしょうで味を整え、残りのバターを加える。
③器に②盛り、マッシュポテトとにんじんのラペを添え、イタリアンパセリを飾る。ご飯にかけていただいてもよい。

調理時間 30分
450kcal

仙台黒毛和牛の牛しゃぶサラダ

沸騰したお湯に水を加えて温度を下げることで、牛肉に柔らかく火を通すことが出きます。

＜材料 4人分＞

仙台黒毛和牛しゃぶしゃぶ用…300g
（茹でる為の酒…大さじ2 湯を冷ます為の水…100ml）
サニーレタス……2枚
ベビーリーフ……小1袋
玉ねぎ……1/4個
パプリカ（赤・黄）……各1/4個
小ねぎ……3～4本
ミニトマト……12個

＜ピリ辛ごまドレッシング＞

練り白ごま……大さじ2
砂糖……大さじ1
酢……大さじ1
しょうゆ……大さじ1と1/2
豆板醤……小さじ1/2
しょうが（みじん切り）……1/2片分
にんにく（みじん切り）……1/2片分
ごま油……小さじ1

＜作り方＞

①サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。玉ねぎ、パプリカは薄くスライスする。ベビーリーフと一緒に 氷水に放ち、水気をしっかり切る。＜ピリ辛ごまドレッシング＞の材料はあわせておく。（濃度が濃い場合はお湯少量で薄める）小ねぎは3cm幅に切る。
②鍋に湯を沸かし、煮立ったら火を止めて酒、水を加えて温度を下げる。牛肉を1枚ずつ熱湯に入れて泳がせ、火が通ったら氷水に取り、水気をしっかりふき取る。
③器に野菜を敷き、牛肉を盛り合わせ小ねぎをのせる。2等分したミニトマトを飾り、＜ピリ辛ごまドレッシング＞をかける。

調理時間 20分
417kcal

レシピ提供：クローズアップコーナーのフードコーディネーター伊藤豊子先生

一番搾りの
こだわり、
体感
しよう!

Experience 1

飲み比べて
みよう!

一番搾り
ガーデン

ブルワリー エクスペリエンス

2014年6月5日~9月中旬(予定)

平日 WEEKDAY
16:00~23:00
(Lo 22:30)

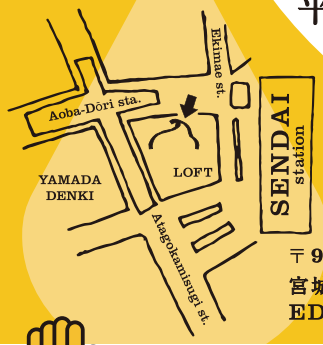
休日 & 祝日 HOLIDAY
12:00~23:00
(Lo 22:30)

Experience 2

味わってみよう!

Experience 3

ホップを割って、
嗅いでみよう!



〒980-0021
宮城県仙台市青葉区中央1-10-25
EDEN内　TEL 022-212-3211

STOP! 未成年者飲酒

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。

キリンビール株式会社

元気のもとを買いにいきましょ！

気仙沼農産物直売所「菜果好（なかよし）」

産直マーケットのご案内

ミニトマトや茶豆など特産品が目白押し

訪れたのはオープン間もない時間帯。しかしすでにお店は満員御礼といった様子でした。「商品の陳列棚も、お昼を過ぎる頃にはさっぱりしてしまいますよ」と、店長の伊藤静子さんも苦笑します。

ここはJA南三陸が直営する農産物の直売所。気仙沼・志津川・津山の3エリアを管内としていて、270名の会員の方々が、毎朝7時30分から青果や加工品を持ち込みます。現在はトマトやナス、キュウリなどの夏野菜が最盛期だとか。また三陸沿岸エリアということもあり、一部ではありますが魚介類なども販売しています。「もうしばらくすると、この一帯の特産品『気仙沼茶豆』が出てくる時期。味が濃くて、本当に美味しいんですよ」と伊藤さんは笑顔で話します。

苦しいときを越え気力みなぎる生産者

管内にはかつて19軒のイチゴ農家がありましたが、過日の震災でほとんどのハウスが流失。一時はほぼすべての農家が、営農をストップせざるを得なかったそうです。しかし現在では新規参入者も含め、ようやく18軒の営農再開にこぎつけました。こうした苦難を乗り越えたからこそ、実りの喜びもひとしおなのでしょう。会員には30代の若い人もおり、「新しい農業」を目指す強い気力を感じます。

来る7月20日でオープン5周年。この日は駐車場を会場に「ミニトマトすくい」や「スイカ割り大会」など、涼感たっぷりの催し物が行われます。また、提携する「JA秋田ふるさと」から届いたばかりの、秋田のおいしいものも並ぶ予定だとか。例年の周年イベントもかなりの人気らしく、今年の盛り上がりには特に期待できます。

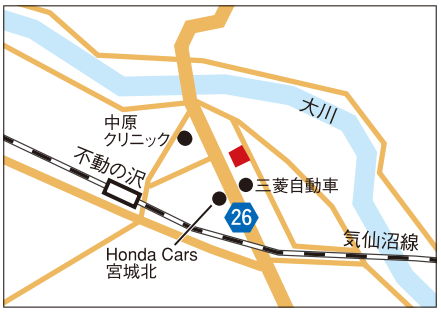
ひと通りお話をうかがった頃に陳列棚を見ると、なるほど。ちらほらと空きが出てきました。地元の人たちに愛され、活用されている様子が伝わってきました。

これがイチオシ！ よもぎもち

管内のおかあさんたちが地場産のよもぎで作る、「よもぎもち」がひそかな人気商品。中には岩手の陸前高田市から買い求めに来るほどのファンもいるとか。

旬のオススメ キュウリ

取材に訪れた時期は、まさにキュウリの最盛期でした。どれも緑色が濃く、表面のつぶつぶは触れたら痛いほど。見るからに美味しそうな様子でした。



気仙沼農産物直売所「菜果好（なかよし）」

営業時間／AM9:00～PM5:00　定休日／年中無休（1/1～1/4は休業）
TEL／0226-22-6710　住所／〒988-0042 宮城県気仙沼市本郷1-4

「キュウリビズ」で夏を涼しく過ごしましょう

7月～9月は「キュウリビズ」を合言葉に「夏秋きゅうり」主産地の東北6県が連携し、消費拡大と安定出荷に努めています。
夏野菜を一人でも多くの消費者に食べていただこうと、産地は安全で新鮮な野菜を丹精こめて育てています。産地は元気いっぱいです！

かくだの里から笑顔と元気を!!

今年もクラフトビールの季節到来です
屋外ならではの雰囲気と開放感をお楽しみください

JAみやぎ仙南 シンケンファクトリー

ビアーガーデン OPEN!!

7月18日(金)～8月30日(土) 毎週金・土開催!!

営業時間 17:30～21:30 (ラストオーダー 21:00)

●天候条件により、営業中止の場合があります。(雨天時、猛暑、強風など)

夏季限定醸造ビール 7月18日(金)より

5.5% 下面発酵 無透過

シンケンラガー登場

モルトの香ばしさと、ザーツホップの上品な苦味が豊かなハーモニーを醸し出しております

●モルト量：従来のピルスナー比、1割増し
●ホップ：ファインアロマホップのザーツ100%使用(世界で最高級レベルに位置づけられている)
●熟成期間：2ヶ月間低温熟成

原料を多用する事でモルトの香ばしさが強調され、アルコール度も高めです

ビア・ガーデン営業日カレンダー

7月	18日 open	19日 open	25日 open	26日 open
8月	1日 closed	2日 open	8日 closed	9日 open
	15日 open	16日 open	22日 open	23日 open
	29日 open	30日 open	予約不要	

地ビール飲み放題 (90分) 1,800円 (税込)

グラス地ビール (シンケンラガー/スタウト) 通常400㎖600円 ▼ 500円 (税込)

ジュース 各種 300円 (税込)

大人の「おいしい夏」を演出

2014 シンケンラガー 夏期限定醸造

2008 スタウト インターナショナル ビア・コンペション金賞受賞

Since1997

食材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！

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／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

SENNAN SCHINKEN FACTORY

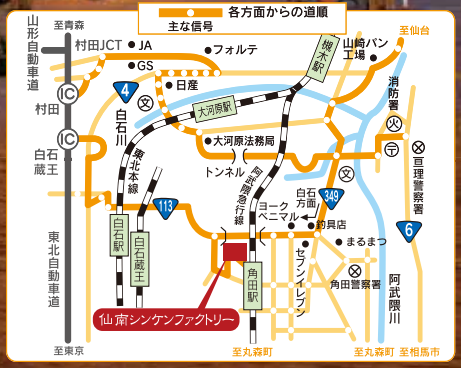
197-4,Nagare,Kakuda-aza,kakuda-shi,Miyagi-Ken981-1505

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

交通のご案内

阿武隈急行をご利用ください

◆阿武隈急行線角田駅下車西口徒歩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
◆村田インターから大河原町を経て自動車で30分



写真はすべてイメージです。

わが家の味

パパッと作れる
彩りきれいな時短料理

ひと味違う 青椒肉絲（チンジャオロース）

宮城県石巻市在住　佐藤 富久子さん

牛肉と野菜をたくさん食べて夏バテ予防

「これと刺身と冷奴があれば夕飯のおかずはOK。主人の晩酌のつまみにもなるし、お弁当のおかずにもなる我が家の定番料理です」と朗らかに話す佐藤さん。仙台牛の肥育農家である佐藤さんは、毎朝夕にご主人と餌やりを行っているため、夕食の食卓に並ぶのはパパッと作れる時短料理が多いそうです。

ひと味違うこの青椒肉絲。実はオイスターソースの代わりに、自家製焼肉のたれを使っているのです。JAいしのまき女性部桃生地区では毎年焼肉のたれ作りの講座を開いており、佐藤さんは講師を務めています。「うちでは何でもこの焼肉のたれを使うの。使いすぎて同じ味になっちゃうのよね」と笑います。この日はパプリカを使いましたが、夏は畑で穫れた完熟の赤ピーマンを彩りに使うそうです。またピーマンの代わりにアスパラを使ってもおいしいとか。

「遊びに来る孫もこの料理が大好き。ピーマンの肉詰めは残すけど、青椒肉絲だと残さず食べるのよ」と佐藤さん。牛モモ肉は赤身なのでヘルシー。鉄分も多く含まれており、女性にもうれしい食材だと教えてくれました。大人も子どもも大好きな青椒肉絲。肉と野菜をたっぷり摂取できる、夏バテ予防にぴったりなごちそうが完成しました。

ここがコツ！
牛肉と野菜は別々に炒めましょう。
牛肉は焦がさないように！

[材料]（4〜5人前）

牛モモ肉……300g
ピーマン……5個
パプリカ（赤）……1個
水煮たけのこ……100g
にんにく……1片
オリーブオイル……大さじ1
ゴマ油……大さじ1
焼肉のたれ……大さじ2
甜麺醤（テンメンジャン）…大さじ1
片栗粉
※焼肉のたれはにんにくを効かせた辛口がおすすめ

[下ごしらえ]

1. ピーマン、パプリカ、水煮たけのこを細切りにする。
2. 牛モモ肉を細切りにし、焼肉のたれ大さじ1を加えて混ぜ片栗粉をまぶしておく。

[作り方]

1. 熱したフライパンにゴマ油大さじ1を入れ、ピーマン、パプリカ、たけのこをさっと炒めて皿にとる。
2. 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1、みじん切りにしたにんにくを入れて、牛モモ肉を焦がさないように弱火で炒める。肉に火が通ったら一度火を止め、焼肉のたれ大さじ1と甜麺醤を入れて、中火で炒めて肉にからませる。甜麺醤の代わりに豆板醤を使ってもOK。
3. フライパンに出た肉汁を捨ててから2に1を戻して手早く合わせ、皿に盛りつけて出来上がり。

読者プレゼント

応募締切日 平成26年9月1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 「宮城県産みやこがねもち」使用 赤飯
(350g・2袋)

風味豊かなあずきの煮汁にみやこがねもち無洗米を合わせた、とがずにそのまま炊くだけの、手軽で美味しい本格お赤飯。

20名様

提供
JA全農みやぎ様
TEL 022-264-8381 仙台市青葉区上杉
URL http://m-hozenmai.jp/

2 KIRIN 「一番搾りプレミアムセット」
(330㎖・11本入)

極上の一番搾り麦汁と、特別な素材でつくった、ギフト限定の一番搾り。

※20歳未満の方は応募いただけません。

3名様

提供
キリンビールマーケティング株式会社様
※9頁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/

3 仙台牛モモ焼き肉用
(500g)

3名様

宮城の最高級ブランド「仙台牛」モモ肉を焼き肉用にした品です。どうぞ、ご堪能ください。

提供
株式会社マルイ様 TEL 022-259-6333
仙台市宮城野区扇町 URL http://www.nikunomarui.co.jp/

直営店ご案内
- 鮮ど太助市内・西多賀店…仙台市太白区西多賀5丁目11-15 TEL&FAX：022-243-5344
- 朝市店……仙台市青葉区中央四丁目3-25 TEL：022-225-2355
- アパイン内・鶴ヶ谷店……仙台市宮城野区鶴ヶ谷2丁目8-1 TEL&FAX：022-251-5606

4 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/

5 地ビール＆ウィンナーセット

※20歳未満の方は応募いただけません。

5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
※4・5頁に記事、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

6 気仙沼産 南三陸米 ひとめぼれ
(5kg・1袋)

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。

5名様

提供
気仙沼農産物直売所 菜果好(なかよし)様
※10頁に記事が掲載されています。
TEL 0226-22-6710 気仙沼市本郷

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。

本誌では収まり切れなかった情報が満載!!
http://igune.jp/

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。

食と農の情報誌
IGUNE イグネ http://igune.jp/
2014年7月 vol.16 夏号

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10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。

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。

IGUNE 2014 夏 vol.16

人の数だけ「よい食」があるんだね。

新鮮でおいしいから、地元の野菜、食べてます。

市民農園で、農業体験。育てる楽しみを知りました！

ダイエット中でも、三食ちゃんと食べてるよ。

自分でつくったお弁当を食べて、栄養バランスばっちり！

何は無くとも やっぱりごはん。日本人だからね。

一年生のときから給食のこさず、食べてるよ。

田舎のおばあちゃんが送ってくれる野菜、とってもおいしいよ！

たいへん「よい食」できました

旬の食材を食べて健康！

近所のJAが開く料理教室に通っています。

日曜日は、こどもといっしょに料理をする日。

家族で食卓をかこめば、会話がはずむしごはんもおいしい！

環境のことも考えて、国産を選んでいます。

休日は家族みんなで、ファーマーズマーケットで買い物。

ごはんの時は、「いただきます」と言ってから食べるよ！

よい食とは、おいしい食のこと。よい食とは、楽しい食であること。
よい食とは、家族の健康を支えるもの。よい食とは、よい暮らしそのもの。

あなたも、自分に「よい食」、家族に「よい食」、
そして日本の未来に「よい食」をしませんか？

みんなのよい食プロジェクトとは、
体と心を支える食の大切さ、国産・地元産農畜産物の豊かさ、
それを生み出す農業の価値を伝え、国産・地元産農畜産物と
日本農業のファンになっていただこうという運動です。

「日本を、もっと食べよう。」みんなのよい食プロジェクト

みんなのよい食プロジェクト よい食 検索 www.yoi-shoku.jp

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

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。