

地産  
地消

食と農の情報誌

vol.55  
2024 春

# IGUNE

イグネ

## 特集

たっぷりの愛情で育む

**仙台牛**

## 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!

(株)新みやぎサービスファーマーズマーケット  
**「元気くん市場 仙台店」**

## 読者プレゼント

**「仙台牛」など  
選りすぐりの賞品**

## 「旨いもの」づくりに Zoom in

キッチンカー

**matsu kitchen**

(マツキッチン)

## 農の食卓

JA新みやぎ

**「岩出山 凍り豆腐」**

## クローズアップ

春に食べよう! ふるさと自慢の味

**仙台牛／トマト／  
ほうれん草**

## わが家の味

地元産そば粉を使って作る郷土料理

**そばきり**



0円  
無料

# みちのく 銘品 仙台牛



仙台牛銘柄推進協議会・JA全農みやぎ

全農肉牛枝肉共励会

5年連続 令和元年・2年・3年・4年度・5年度

名誉賞受賞

全国肉用牛枝肉共励会

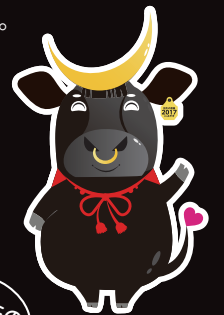
令和元年度  
名誉賞受賞

令和元年・2年・5年度  
最優秀賞受賞

## 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PRキャラクター  
うしまさむね  
牛政宗くん



Instagram



仙台牛の  
魅力を  
配信!!

仙台牛

URL <http://www.sendaigu.jp/>



# 宮城野豚 みのり

**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

# たっぷりの愛情で育む

# 仙台牛

宮城県を代表するブランド牛「仙台牛」は霜降り度合いやきめの細かさなど厳しい基準をクリアし、「A5」「B5」に格付けされた牛肉のみに与えられる称号です。母牛に子牛を産ませ、その子牛を育てる若き繁殖農家を訪ねました。

牛肉でよく聞くA5ランク。これは全国共通の規格である枝肉取引規格に基づき、枝肉からどれくらい肉が取れるかをA〜Cで評価する「歩留等級」、霜降り度合いや肉のきめの細かさ、脂の質などを5〜1で評価する「肉質等級」を組み合わせたランク付けです。A5、B5に限定される「仙台牛」は、まさに最高級の肉質を備えたブランド牛です。

春の息吹を感じる3月中旬、川崎町で迎えてくれたのは太田牧場を経営する太田麻由さん。就農7年目の麻由さんは、父親と二人で繁殖雌牛12頭、子牛11頭を飼養しています。

子どもの頃から  
牛に魅せられ  
繁殖経営の道へ

JAみやぎ仙南管内  
川崎町  
太田 麻由さん



「支えてくれる周りの農家さん、関係者の皆さん、牛を介してできた友人に感謝しています。大切に育てた仙台牛をもっと宮城の方に食べてほしいですね」と麻由さん。

肉牛の生産は、母牛に種付け（人工授精）をして産ませた子牛を9〜10か月齢まで育て、子牛市場へ出荷する「繁殖農家」、購入した子牛を30〜32か月齢まで育て、食肉市場へ出荷する「肥育農家」が分業しています。また、繁殖から肥育まで一貫して行う「繁殖・肥育一貫経営農家」もいます。子ども頃から牛に触れ合う機会が多かったという麻由さん。「父が畜産に関わる仕事をしていたので、子どもの頃から一緒に繁殖農家さんの家へ遊びに行っていました。牧場へ行くた



生後20日の子牛に哺乳瓶でミルクを与える。「子牛がチュチュとミルクを飲んでいる顔が一番好き」だそう。



牛は好奇心が強く、カメラを向けるとい牛房から顔を出す。

びに子牛に癒されていたので、私もこのような仕事がしたいと思うようになり「畜産の道へ進んだきっかけを話します。」  
「繁殖農家になりたい」という目標に向かって県内の繁殖農家の元で研修に励むこと3年目、チャンスが舞い

込みます。「空いている牛舎を使って就農しないかという話をいただきました。ちょうど父の定年退職と重なったこともあり、新規就農を決めました。」そして2018年4月、既に妊娠している雌牛1頭を購入し、自身が経営者となって太田牧場をスター

トさせました。

父・正利さんはそれまでJA全農みやぎ畜産部に勤務し、長年肉牛の生産・販売に携わってきた肉牛のブローカー。「自分の手で子牛を育ててみたい」という思いもあり、麻由さんをバックアップすることを決めたといます。

## わが子を育てるように 惜しみない愛情を注ぐ

牛舎に入ると、どこを見てもきれいに保たれています。健康な牛を育てるために衛生管理を徹底するのが、太田牧場のこだわりの一つです。

餌やりや堆肥出し、牛床用のおがくず入れなど、毎日の世話は二人で分担し、子牛へのミルクやりは麻由さんが担当しています。「おいしい?」「おいしいね」と愛おしそうに授乳する姿はまるで母親のようです。

餌やりの際、子牛には「大きくなつてね」「チャンピオン牛になるんだよ」と言い聞かせ、母牛にも二頭一頭に声をかけながら健康状態を確認します。堆肥出しの際には必ず発情兆候



餌を与える時は必ず一頭一頭に声をかける。いい牛を育てるためには、牛との信頼関係を築くことも大切だという。

を確認するなど、こまめな観察を大切にしています。終始笑顔で世話をしていることが伝わってきます。

分娩はいつも二人で立ち合います。夜自宅に戻った後は牛舎に設置してある監視カメラで見守り、ぐるぐる動き回るなど分娩の兆候が見られたらすぐに駆け付けます。

「新規就農者の中では順調な方だと思いますが」と前置きしたうえで、

麻由さんの目下の悩みは、繁殖障害が出ている牛がいること。繁殖経営は1年1産が目標とされています。種付けをしても受胎しない繁殖障害や分娩時の子牛・母牛の死亡事故は経営の痛手となり、小規模農家であるほど影響が大きいといいます。

「無事に出産して、子牛が元気にミルクを飲んでくれた時にやりがいを感じます。そして市場に出荷して高値が付くとうれしいですね」。これまで子牛市場の落札価格で3番目や5番目の成績を収めたことはありましたが、今年の初せりで初めてトップセールスを記録しました。

「友人がトップセールスを取るいい子牛を育てているので、彼女の頑張っている姿を見ると私も頑張ろうという気持ちになります」。JAみやぎ仙南管内では同世代の女性繁殖農家が活躍しており、刺激を与えてくれる存在になっているといいます。

そして繁殖農家のモチベーションにつながるのが、導入先の肥育農家の元で育てられた肉牛が食肉市場で高値が付くこと。「実は先日、3年前に子牛を買ってくれた肥育農家さんから、東京の共進会で入賞したよと連絡がありました。今までで一番うれしかったです」と声を弾ませる麻由さん。

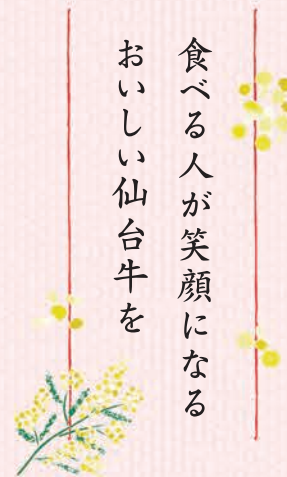
繁殖農家として積み重ねてきた努力が、結実し始めています。

食べる人が笑顔になる  
おいしい仙台牛を

「次は年間トップセールスを目指したいです。難しいかもしれませんが、肥育農家さんからいい牛だねと言われるような子牛を育てたいと思っています。そして経営が安定したら頭数を増やしたい。いつか種牛も育ててみたいです」。

肉質は、父牛である種牛の血統に左右されるといわれています。繁殖農家にとって、自身の牧場から種牛を輩出することは名誉なこと。太田牧場では、2022年に角田市から県基幹種雄牛に選ばれた「昭光茂（あきみつしげ）」を交配して産まれた子牛に、大きな期待を寄せています。

「命があるものなので、子牛が産まれることが奇跡だし、出荷できることも奇跡だと思っています。肉牛としての評価が良かったらうれしいし、それを食べる消費者の皆さんが笑顔になつてくれたらうれしいですね」。



取材日の2日後に市場出荷を控えた県基幹種雄牛「昭光茂」の産子「昂流（すばる）」号と一緒に。父・正利さんと二人三脚でトップセールスを目指す。

「今、飼料価格が高騰し、畜産農家の経営を圧迫しています。若き担い手がこれからも農業経営を続けていくために、消費者ができるのは食べて応援すること。それが宮城の農家、日本の農業を守ることにつながります。米どころ宮城の良質な稲わらを食べて育った「仙台牛」は、しつこさを感じさせない脂の甘み、とろける口当たり、まろやかなうまみと豊かな肉汁が特徴です。ぜひ肉の地産地消を実践しましょう。」

新緑をイメージしたというミントカラーのかわいらしいキッチンカーが目印。  
道の駅おおさきでは購入後、屋外広場や休憩コーナーで食べることもできる。

「旨いもの」づくりに  
Zoom in

大崎市古川

小さな幸せ マツキッチン

matsu kitchen

イベントや空きスペースなどでよく見かけるキッチンカー。  
世界農業遺産「大崎耕土」の食材を使ったメニューで  
人気を集めるキッチンカーをご紹介します。



### キッチンカーで 新たな人生を

ここ数年、キッチンカーが注目を集めています。キッチンカーとは、食品の調理設備を備えた移動販売車のことで、フードトラック、ケータリングカーとも呼ばれます。コロナ禍でテイクアウト需要が高まったことから出店が拡大。商業施設の駐車場やビルなどのオープンスペース、野外イベントなどに、にぎわい創出にも一役買っています。

そんな中、大崎市をはじめ県北地域を中心に、人気を集めているのが「小さな幸せ マツキッチン」で

す。オーナーの松岡弘恵さんはそれまでJA古川職員として働いていましたが、「50歳になり、元気に働けるのは20年、30年と考えた時に、いい意味で好きに生きてみようと思ったんです」と2019年4月に退職。「自分に何ができるだろう」と考えていたある日、キッチンカーの情報に目が留まりました。もともとイベントに足を運ぶことが好きで、キッチンカーのことを「素敵だな」と思っていた松岡さんは、東京で開かれている見学会に参加。すぐにでも始めたくなったものの、「人生の一大イベントになるので、まずは熱を冷まそう」と農家のアルバイトや医療事務の資格取得など、冷静に考える時間を置いたといいます。

マツキッチン  
オーナー  
松岡弘恵さん

「キッチンカーは自分の人生をプロデュースして生きていけるのがいいなと思います」と松岡さん。



写真左より、  
「青しそソーダ」「やまぶどうソーダ」  
「りんごジュース」各300円(税込)。



看板メニュー  
「とん丼」750円  
(税込)。容器が電子レンジ対応なのもうれしい。

それでもキッチンカーへの気持ちは消えることがなく、大崎市の「なでしこ起業塾」に参加してコンセプトやビジョンを構想。2020年3月に「小さな幸せ マツキッチン」を開業しました。

しかし、開業と同時に新型コロナウイルスが流行し、イベントは軒並み中止に。出店は道の駅おおさきや知人が営む店の前などに限られたといいます。「最初の2年間はイベントがなかったため、長いアイドリング期間でした。でも、オペレーションをゆつくり身につけられたので良かったです」と振り返ります。

## メニューの主役は 大崎耕土の「ささ結」

「世界農業遺産に認定されている大崎耕土にはおいしいものがいっぱいあります」。JA古川勤務時代にブランド米「ささ結」のマーケティングに携わっていたという松岡さんは、「展示試食会では特に女性に好評でした。『ささ結』はどんなおかずにも合うので、女性にもおしゃれにどんぶりを食べてほしいと思いました」と、「ささ結」を主役にしたメニューを提供しています。

看板メニュー「とん丼」750円(税込)は、ガス炊飯器で炊いたふっくらつやつやの「ささ結」に甘辛く炒めた県産ブランド豚肉「宮城野豚(ミヤギノポーク)みのり」をのせた一品。タレにJA古川産大豆100%使用の「ふるかわマルメ醤油」を使うなど、地産地消を体現しています。

ほかにも、市内松山のカレー店「なるせ堂」のキーマカレーを使用した「キーマカレー丼」750円(税込)、色麻町小山農園の山ぶどう液で作る「やまぶどうソーダ」300円(税込)など、「大崎耕土」の食材をふんだんに使用したメニューが並びます。

「調理も接客も一人なので大変ですが、皆さんとお話ができるのがいいですね。道の駅おおさきはピーターさんも多いので、ほっとします」。道の駅おおさきへの出店は、基本的に第2・4火曜の11時～14時。食品ロスを出さないように入出を予想して準備するものの、早い時間にフードが売り切れる日もあり、そのバランスを取るのが難しいといいます。

悩みはもう一つ。車内に冷暖房設備がないため、冬は火を使う調理で寒さが和らぐものの、夏には50℃まで上がることも。実際、熱中症になる同業者もいるといい、松岡さんは健康面

を考えて昨年からは夏期休業を設けることにしたそうです。

「人生の後半をのんびりやりたいという思いがあつたので、開業なので、いつまでも健康で細く長く続けていきたいと思っています。高齢者マークをつけてキッチンカーを運転できたらいいな」と笑う松岡さん。気負いを感じさせない朗らかな接客も、人気を集める理由の一つでしょう。なお、毎月の出店スケジュールについては、SNSを確認するかメールにてお問い合わせください。

出店スケジュールは  
左記のSNSから!



@matsukitchen2020



@matsukitchen20



@マツキッチン

### ■小さな幸せ マツキッチン

お問合せ先  
メール: smile.love0512@icloud.com



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

# 肉豆腐

調理時間20分 エネルギー 483kcal / 1人分

春に食べよう!  
ふるさと自慢の味。

通年栽培されている野菜でも、春に収穫される野菜は、みずみずしさと甘みが際立っています。良質なたんぱく質を含む牛肉は、野菜と一緒に食べると吸収率がアップします。



## <材料> 2人分

仙台牛薄切り……………150g  
玉ねぎ……………1/2個  
木綿豆腐……………1/2丁  
えのき茸……………1/2袋  
菜花……………1/4袋

## (A)

水……………1カップ  
かつおだしの顆粒……………小さじ1/2  
砂糖、酒……………各大さじ1  
みりん、しょうゆ……………各大さじ2  
サラダ油……………小さじ1

## <作り方>

- ①牛肉は5cm幅に、玉ねぎは1cmのくし形に、木綿豆腐は4等分に切る。えのき茸は石づきを取ってほぐす。菜花は塩を入れた熱湯で湯がき、3cmに切る。  
◆仙台牛はどの部位でもおいしく召し上がれます。
- ②フライパンにサラダ油を加えて中火で熱し、玉ねぎを炒める。牛肉を加えてさっと炒め、(A)、木綿豆腐、えのき茸を加えて7～8分煮る。  
◆牛肉はさっと炒めてから煮込むとアクが出ません。
- ③器に盛って菜花を添える。  
◆一度冷めてから再度火を加えると、味が良く染み込みます。

仙台牛のうま味が染み込んだ具材が、おいしさの秘訣です。シンプルな材料で作れるのも嬉しいです。

## 仙台牛 …… 県内各JA

「仙台牛」と名乗れるのは、霜降り度合いやきめの細かさなど厳しい基準をクリアし、最高ランクのA5、B5に格付けされた牛肉のみ。全国に数あるブランド牛の中でも、特に厳しい基準が設けられています。同じ肥育方法で育てられてもC5、A4、B4、A3、B3に格付けされた牛肉は「仙台黒毛和牛」として流通します。

◎栄養素 / たんぱく質が豊富で必須アミノ酸をバランス良く含む。赤身にヘム鉄、ビタミンB群を含む。

◎選び方 / ツヤがあり、脂肪が白く赤身と脂身がはっきりしているものを選ぶ。ドリップが出ているものは避ける。







## タコライス

調理時間 25分 エネルギー 715Kcal / 1人分

タコスの具材をご飯にのせていただく沖縄料理。  
一皿で栄養のバランスも満点です。トマトの酸味がアクセントになります。

トマト… JA新みやぎ(栗っこ・あさひな地区)・  
JAいしのまき・JAみやぎ亘理 ほか

原産地は南米アンデス高原。日本では皮が薄く果肉が柔らかい、生食向きのピンク系が多く出回っています。赤い色素成分のリコピンには強い抗酸化作用があり、生活習慣病予防や美肌効果が期待できます。うま味成分であるグルタミン酸、グアニル酸を多く含み、加熱するとグアニル酸が増します。

◎栄養素 / ビタミンC、βカロテンをはじめ、ビタミンE、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、食物繊維などを含む。

◎選び方 / ヘタが新鮮で皮にハリがあり、重みがあり裂果のないもの。おしり部分から放射状に筋が出ているものがよい。



### <材料> 2人分

トマト …………… 2個  
合い挽き肉 …………… 150g  
玉ねぎ …………… 1/4個  
レタス …………… 2枚  
細切りチーズ …………… 40g

(A)  
しょうゆ …………… 大さじ1  
塩 …………… 小さじ1/4  
ケチャップ …………… 大さじ1  
チリパウダー …………… 小さじ1/2  
(お好みで調節して下さい)

オリーブオイル …………… 大さじ1/2  
ご飯 …………… 2膳分



### <作り方>

- ① トマトは1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。レタスは太めのせん切りにする。  
◆ トマトは皮付きのまま使しましょう。
- ② フライパンにオリーブオイルを加え、玉ねぎを炒める。しんなりしたら挽き肉を加えて炒め、(A)で調味する。  
◆ 汁気が無くなるまでしっかり炒めましょう。

③ 皿にご飯を盛り、その上にレタス、チーズ、②をのせ最後にトマトをのせる。

◆ 黒こしょうや、タバスコをかけてもおいしく召し上がれます。



## ほうれん草のピーナッツ和え

調理時間 15分 エネルギー 195kcal / 1人分

もう一品欲しい時に嬉しいメニューです。  
子供も大好きなピーナッツを加えることで香ばしさがアップします。

ほうれん草 JAいしのまき・  
JA新みやぎ(みどりの地区)・  
JA加美よつば ほか

原産地は西アジアで、日本には江戸時代に中国から伝わりました。抗酸化作用のあるβカロテンや鉄分を多く含むほか、造血作用のある葉酸、鉄分の吸収を助けるビタミンCなど、ビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。アクの成分であるシュウ酸を含むので、下ゆでしてから調理しましょう。

◎栄養素 / カロテン、ビタミンC、鉄分、ビタミンB1、B2、カリウム、カルシウム、食物繊維など。

◎選び方 / 葉にハリがあって緑色が濃く、葉肉が厚いもの。根元の赤みはマンガンで、赤みが強いほど甘みが強い。



### <材料> 2人分

ほうれん草 …………… 150g  
しめじ …………… 1/2パック  
酒 …………… 小さじ1

(ピーナッツだれ)  
ピーナッツ …………… 30g  
しょうゆ …………… 大さじ1  
砂糖 …………… 大さじ1



### <作り方>

- ① ほうれん草は洗って根元に十字に切り込みを入れ、塩を加えた熱湯でゆでる。ゆで上がった後水にとって水気を絞り、3cmに切る。しめじは石づきを取ってほぐし、耐熱容器に入れて酒をかけ、ラップをして電子レンジの600Wで1分半加熱する。  
◆ ほうれん草はアクがあるのでゆでてから使しましょう。
- ② ピーナッツをすり鉢に入れてすり、しょうゆ、砂糖を加えてよく混ぜる。  
◆ すり鉢が無い時は厚手のビニール袋に入れて、叩いて下さい。
- ③ 具材が冷めたら②で和える。  
◆ 具材の水気はしっかり切っておきましょう。



産直マーケット  
のご案内

元氣のもとを  
買いにいきましたよ!

20  
周年

(株)新みやぎサービスファーマーズマーケット

「元氣くん市場 仙台店」



珍しい野菜との出会いこそ産直の魅力。  
POPを参考にトライしてみてください。

期待を裏切らない人気店！  
お目当ては午前中！

新富谷ガーデンシティにある「元氣くん市場仙台店」は、開店前から行列ができる人気店。県北を管内とするJA新みやぎの中でも、大崎耕土の東側に位置するみどりの地区で、その日の朝に収穫・出荷されたばかりの新鮮な農産物が、毎朝トラックで2台分も届けられ、ドーンと大量に並んでお客様を出迎えます。

旬の  
オススメ!



デリシャストマト・ごほうびトマト

糖度が特別に高くトマトの味が濃いと人気の「デリシャストマト」と、高糖度に加えリコピンやβカロテン、ビタミンCなどが多い「ごほうびトマト」は、春が終わる5月頃まで楽しめます。

これが  
イオシ!



JA新みやぎみどりの地区限定「環境保全米」

農業化学肥料節減栽培で環境にやさしいお米。好きな品種の玄米を、好きなつき加減で精米して購入可能(精米後は米糠分の歩留有り)。プレミアムな品種は生産量に限りがあるのでお早め。

冬から春が旬で、当店の一番人気商品といえば、特産のフルーツトマト。糖度の高さや酸味のバランスが魅力です。みずみずしい葉物野菜は生産者ごとに個性があつて見比べて選ぶのも醍醐味です。栄養素や調理法などが紹介されたPOPを読むと発見があるし、他店ではなかなかお目にかかれない希少な品種との出会いも楽しいし、もちろんお値段も安くしてお財布にもうれしい。アレもコレもおいしそうで気付けばカゴが山盛りになっちゃうなんてことも。



生産者さん自家製のお漬物や加工品は、収穫期によって味わいも変化。

なので、季節の人気野菜を狙うなら商品が揃う午前中がおススメですよ。

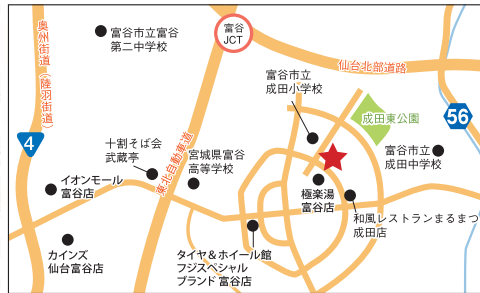
新型コロナウイルス  
感染拡大防止にご協力を。

# 今年6月で開店20年!! イベント満載の周年祭

「旬のおいしさを競い合うような充実した品揃えは、いつ行っても期待を裏切らないと口コミも絶賛で、目の肥えたりピーターが通いたくなるのも納得の「元気くん市場仙台店」。おかげさまで、今年の6月でオープン20周年を迎えます。そこで、6月中旬には、例年以上に感謝の気持ちを込めた周年祭を開催予定です。お米やスイーツが当たる福引きや、農産加工品の店頭販売などのイベントのほか、店内にはお値打ち品も盛りだくさん。ぜひお楽しみに。



去年の周年祭の様子。  
20年の節目の今年は、より一層の感謝を込めて。



元気くん市場・仙台店  
店長 星 大輔さん

20年間も新鮮で安全な野菜をお届けできたのは、多くの生産者さんの努力の賜物と、おいしく食べてくださったお客様のおかげです。今後ともよろしく願います。

## (株)新みやぎサービス ファーマーズマーケット 元気くん市場 仙台店

営業時間 / 10:30~18:00 TEL / 022-348-3130  
定休日 / 年中無休(年始の1/1~3を除く) 住所 / 〒981-3341 富谷市成田3丁目15-10  
※近隣への駐車はご遠慮願います。

# お食事処・酒房 つばめ



当店の  
イチオシ!



お食事処・酒房 つばめ  
亘理郡山元町大平館山5-7  
TEL090-1377-4610



● 昼の部 11:00~14:00 ■ 定休日: 火曜日  
● 夜の部 17:00~22:00 (ラストオーダー 21:30)

※営業時間・定休日は変更となる場合がございますので、ご来店前に店舗にご確認ください。

## アジもつ定食



とんかつ定食



ミックス定食



カツカレー

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



ドイツェスハウス ピア・レストラン



フチデザート付 / 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

JAPANX

ポークロースのソテー



ライスorパン ¥1,580(税込)

ビーフシチュー



ライスorパン ¥1,980(税込)

シーフードミックスフライ



ライスorパン ¥1,680(税込)

シンケンプレート



ライスorパン ¥1,480(税込)

鶏のコンフィ



ライスorパン ¥1,450(税込)

オムライス



¥1,450(税込)

ハンバーグステーキ



ライスorパン ¥1,480(税込)

和風ハンバーグステーキ



ライスorパン ¥1,480(税込)

ドイツ製法の 本格派 地ビール

- 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



ジャパングレートビアアワードズ2024

ケグ部門「銀賞」スタウト



ジャパングレートビアアワードズ2024

ケグ部門「銅賞」ササニシキIPA



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>



# 皆様のおかげで3周年を迎えることができました。

「仙台牛」・「仙台黒毛和牛みやぎ美らいす」を中心に、岩手県産「岩中ポーク」「みちのく清流どり」等、店主厳選の品揃えとなっております。人気の会津ブランド馬刺しも取り揃えております。お惣菜は、仙台牛メンチカツ・岩中ポーク焼豚・清流鶏おつまみチキンなど大人気です。皆様のご来店お待ちしております。



Instagram フォロワー募集中!

フォロワー様限定セールなど、お得な情報をお届けします。この機会にぜひご登録ください。



旨肉ひとすじ 和牛人ばらだ

WAGYUBITO TEL・FAX 022-302-4129 〒982-0011 仙台市太白区長町4-7-38 [営業時間] 9時30分~19時30分(定休日/毎週水曜日)



お客様専用駐車場はこちらです

和牛人ばらだ クーポン券 メンチカツ50円引き (特売品・値引き商品は除く) ●1回のお会計につき1枚のみご利用いただけます ●他の割引券との併用はできません 2024年6月末日まで有効

# のうのしょくたく 農の食卓

vol.17

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。



## 「岩出山凍り豆腐」

内容量／1袋90g(20枚)  
希望小売価格／580円(税込)

### お問い合わせ先

元気くん市場仙台店・仙台南店、あ・ら・伊達な道の駅、JR古川駅、JR仙台駅、仙台三越、県内スーパーなど

## 180年の伝統受け継ぐ 「岩出山凍り豆腐」

大崎市岩出山を代表する伝統食材といえ、2018年にGI<sup>\*</sup>(地理的表示)に登録された「岩出山凍り豆腐」。東北では「凍み豆腐」の呼び名でおなじみですが、JAS(日本農林規格)の正式名称は「凍り豆腐」です。

その歴史は古く、江戸末期の1842年に奈良から製造方法が伝わり、農家の冬の副業として、また貴重なたんぱく源として作られてきました。

「宮城県産大豆『ミヤギシロメ』を100%使用し、大豆とにがりだけで作っています。膨軟材を使用していないのでふわふわ感はありませんが、弾力のある歯応えとなめらかな舌触り、煮込んでも煮崩れしないのが特徴です」と話すのは、JA新みやぎ



JA新みやぎいわでやま凍豆腐事業所  
門脇 勇さん(左)、藤嶋信治さん(右)

「宮城県産大豆『ミヤギシロメ』を100%使用し、原料と製法にこだわったおいしい凍り豆腐です。伝統の味を守るために生産者さんが頑張ってお作りしていますので、ぜひお試しください」



作業風景

いわでやま凍豆腐事業所の藤嶋信治さん。

「岩出山凍り豆腐」は硬めに作った豆腐を凍らせて熟成させ、いったん水に浸けて解凍し、再度凍らせて熟成させるという独自の製造工程を経て作られます。2回凍らせることで雑味がなくなり、大豆のうまみが際立つ凍り豆腐に仕上がります。

高齢化や天候不順などにより生産者が年々減少し、今や3軒を残すのみ。それでも180年続く伝統を絶やさない生産が行われています。

「これからの季節は細かく切った野菜と一緒に揚げるかき揚げや天ぷらがおすすです。40℃くらいのお湯で戻すとふっくらします」とのこと。ぜひ手に取ってみてください。

地元産そば粉を使って作る郷土料理

# そばきり

気仙沼市 菅原妙子さん  
文浩さん



## ほっとする味わいの 野菜たっぷりそばきり

今回、わが家の味を紹介してくれたのはJA新みやぎ南三陸女性部気仙沼支部の菅原妙子さん。「そばきり」は、気仙沼市の内陸部に位置する八瀬地区で食べ継がれてきた郷土料理です。登米地方の郷土料理に、小麦粉を練った生地を手でちぎり具材と一緒に煮込む「はっと汁」があります。「そばきり」はそば粉を練った生地を幅広く切つて使うのが特徴です。

そば生地は、そば8、つなぎ（小麦粉）2の割合で打つ「二八そば」に仕上げます。「水を半分入れて、さらにその半分入れて、残りは生地の状態を見て加減します。この水回しが大切です」と話すのは、そば打ちを担当す

る夫・文浩さん。夫妻は、同地区にある大正11年築の旧月立小学校校舎で毎月第3日曜（7・8月を除く）にだけ開店する「八瀬学校そば」で、地域の有志とともに地元産そば粉を使った手打ちそばを提供しています。

「いつも目分量なので」と笑う妙子さん。「色が濃くなるのが嫌なのでしょうゆを少なめに、塩を少々加えています。味付けは好みで調整してください」とのこと。

完成した「そばきり」は、具材がたっぷり入って食べ応え抜群。とろみつついた汁に鶏肉や野菜のうま味が染み出し、ほっとする味わいです。そばを下ゆでせずに煮込むため、そばの栄養成分も溶け出しています。ぜひ汁ごといただきますしよ。

## Recipe レシピ

【材料】 4人分

【そば生地】	鶏もも肉 …… 250g
そば粉 …… 400g	ごぼう …… 15cm
小麦粉 …… 100g	大根 …… 小1本
水 …… 250cc	にんじん …… 中1本
打ち粉(そば粉) …… 適量	白菜 …… 1/4玉
【調味料】	しめじ …… 1袋
しょうゆ …… 適量	さといも(冷凍) …… 10個
(お玉1杯程度)	ねぎ …… 2~3本
みりん …… 適量	
和風だし(顆粒) …… 適量	
水 …… 適量	
塩 …… 少々	

ここが  
コツ!

のびた生地は約2cm  
幅にカットしよう



【作り方】

- 鶏肉は小さめの一口大に切る。ごぼう、大根、にんじんは半月切りにする。白菜はザク切りにする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。さといもは一口大に切る。ねぎは斜め切りにする。
- そば生地を作る。ボウルにそば粉、小麦粉を入れてよく混ぜ合わせる。水の1/2量を加えてよく混ぜ合わせる。さらに残りの水の半量を加えてよく混ぜ合わせる。残りの水は生地の状態を見ながら加減する。ホロホロ状になったら一つにまとめ、耳たぶくらいの固さになるまでしっかりこねる。まな板に打ち粉を振り、麺棒で厚さ約2mmになるまで四角形にのばす。長さ約10cm、幅約2cmに切る。
- 大きな鍋に湯を沸かし、鶏肉、ごぼう、大根、にんじん、白菜、しめじ、さといもを入れて煮る。
- (4)。(3)に火が通ったら(2)を加えて2分程煮込んだら【調味料】で味付けし、最後にねぎを加える。

# 読者プレゼント

応募締切日 **令和6年6月3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 仙台牛モモ焼肉用**  
(500g)



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

提供 **3名様**  
**和牛人はらだ 様**  
 ※表紙裏面と10ページに広告が掲載されています。  
**TEL 022-302-4129** 仙台市太白区長町  
 URL <https://www.wagyubito-harada.com>

**2 宮城県産「ひとめぼれ」**  
(5kg・1袋)



元気くん市場で精米した「ひとめぼれ」。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。

提供 **5名様**  
**株式会社 新みやぎサービス 元気くん市場 仙台店 様**  
 ※8・9ページに記事が掲載されています。  
**TEL 022-348-3130** 富谷市成田

**3 クラフトビール&もも肉ハム・バラベーコンセット**



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。(クラフトビール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>

**4 岩出山 凍り豆腐**  
(90g・20枚1袋)



にがりと宮城県産の大豆のみを使用し、2回凍らせる岩出山独自の製法で生産。弾力に富んだ固めの歯触りと滑らかな舌触りが特徴で、雑味が少なく凍り豆腐本来の味を楽しめます。

提供 **5名様**  
**JA新みやぎ いわでやま凍豆腐事業所 様**  
 ※11ページに記事が掲載されています。  
**TEL 0229-72-1121** 大崎市岩出山字通丁

**5 宮城県産「ササニシキ」**  
(2kg・1袋)



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、口の中でほのけるおだやかな味わいで、お寿司はもちろん、四季折々の旬の食材など、和食との相性ぴったりなお米です。

提供 **5名様**  
**株式会社パールライス宮城 様**  
**TEL 022-345-2877** 黒川郡大和町まいの  
 URL <http://www.pearl-rice.co.jp/>

**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。

- ご希望の賞品番号と賞品名
- アンケート
- 氏名(フリガナ)
- 郵便番号・住所
- 電話番号
- 性別
- 年齢
- 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 <http://igune.jp/>

## IGUNE ホームページ

スマホで位置情報をゲットして、ナビでJAグループ直売所へ行ってみよう!

ホームページでは本誌に収まり切れなかった情報が満載!! 県内のおいしいイベント情報も随時更新中

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/>

2024年4月 vol.55 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「居久根(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](mailto:ja-print@japsendai.co.jp)

発行人 猪股泰彦

▶ 次号のIGUNEは2024年7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。

お問い合わせ先

JAプリント IGUNE編集委員会(☎022-284-3071)  
 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。

この印刷物は、輸送マイルージ低減によるCO<sub>2</sub>削減や地産地消に着目し、国産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。





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%未満、約6割を輸入に頼っています。  
農家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、激変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倍に高騰しています。  
一方、現在の世界人口は約79億人ですが、2050年には97億人まで増加すると見られています。  
もっと日本の農家が少なくなり、海外からの輸入も制限されてしまったら……  
わたしたちが食べるものはなくなってしまうかもしれません。  
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納えることのないように、  
乃木坂46は、国産の食料を「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年度食料自給率」（農研機構） ※2 出典「農産物価格19年連続高騰」（農研機構）※3 出典「令和3年度食料自給率」（農研機構）※4 出典「令和3年度食料自給率」（農研機構）※5 出典「令和3年度食料自給率」（農研機構）※6 出典「令和3年度食料自給率」（農研機構）※7 出典「令和3年度食料自給率」（農研機構）※8 出典「令和3年度食料自給率」（農研機構）※9 出典「令和3年度食料自給率」（農研機構）※10 出典「令和3年度食料自給率」（農研機構）

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、大地と地域のみらい。

46  
乃木坂

JAグループ宮城

- JA仙台 JA 岩沼市 JA名取岩沼 JAみやぎ亙理 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