

IGUNE

イグネ

地産
地消

食と農の情報誌

vol.57
2024 秋

「旨いもの」づくりに Zoom in

寿司・天ぷら・極上麦酒

さかえ

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！

「産直市場
みんな野」

わが家の味

もっちりしっとり！
米粉で作る惣菜ケーキ

きのことベーコンの
ケーキ・サレ

特 集

スマート農業で
米作り

クローズアップ

秋に食べよう！ふるさと自慢の味

宮城野豚みのり／
えのき茸／小松菜

農の食卓

JAいしのまき

「さらりんこめ粉」

読者プレゼント

「宮城県産 ひとめぼれ」など
選りすぐりの賞品



0円
無料



ひらけ食欲。 みやぎ米

「みやぎ米」メッセンジャー サンドウィッチマン



JAグループ宮城
宮城県米穀周年供給需要拡大推進協議会

<https://www.m-hozenmai.jp/> うまさにいちず みやぎ米 検索



スマート農業で 米作り

JA新みやぎ栗っこ地区
栗原市志波姫 あい
農事組合法人iファーム

稲刈りには刈り取りながら収量を測定する「収量コンバイン」(写真左)を活用する。

「令和の米騒動」と呼ばれ各地で米の品薄状態が続きましたが、待ちに待った新米が店頭に並び始めました。果たして今年の出来はどうでしょうか。朝夕の涼しさに秋の訪れを実感する9月下旬、向かったのは栗原市志波姫。農事組合法人 あい iファーム代表理事・三浦章彦さんが迎えてくれました。

三浦さんは前身である「伊豆野農業生産組合」の仲間5人で2015年に法人を設立。現在は若手従業員2人を加えた7人で、「俺ほの農地を守り隊」を合言葉に約100ヘクタールの大規模経営を行っています。その内訳は、主食用米36ヘクタール、飼料用米8ヘクタール、大豆57ヘクタール、秋冬どりキャベツなどの露地野菜1・5ヘクタール、りんご・もも1・2ヘクタール。経営品目も多岐にわたっているのが特徴です。

働く環境を整えて
後継者を育てる





農事組合法人iファーム代表理事・三浦章彦さん。
「若手2人は自分たちで計画し、率先して動いてくれる。期待は大きい」と顔をほころばせる。

野菜と果樹はJA新みやぎファーマーズマーケット「元気くん市場」をはじめ、県内の直売所へ出荷。2020年から取り組んでいる果樹栽培は、原料としてりんごを供給した「秋保ワイナリー」のシードルが国際的なシードルイベントで銀賞を受賞するなど、高い評価を受けています。

スマート農業の実践で 効率化・軽労化を実現

iファームでは、積極的に「スマート農業」を実践しています。スマート農業とは、ロボット技術やAI、^{*}IoTなどの先端技術を活用し、効率化や生産性向上を図る手法です。

田んぼの田起こしや代かき、畑の耕起や整地、播種、肥料散布など使用頻度が高いトラクターは、カーナビの

ように走行経路を案内してくれる「GNSSガイダンスシステム」、ハンドルを操作しなくても自動で直進する「直進アシスト」、無人運転も可能な「ロボットトラクター」を活用しています。

「トラクターの操作には熟練の技術が必要。直進アシストは機械の操作さえできればまっすぐに進んでくれるので軽労化につながる。同じ時間を運転しても疲労度が違う」と負担軽減を喜ぶ三浦さん。

また少人数で広大な農地を管理するために、ほ場ごとの作業記録や農薬・肥料の使用履歴を確認できる「栽培管理システム」、ドローンで撮影した画像を解析して作物の生育状況を可視化する「リモートセンシング技術」を導入。ほかにもドローンによる農薬散布、トラクターの速度にに応じて肥料を均一に散布する「車速連動型ブロードキャスター」などを活用し、省力化を実現しています。

「私たちは経験と勘でやってきたけど、今はそうじゃない。栽培管理システムはデータとして残るので若い人も覚えやすい」。スマート農業を導入する目的は、自分たちの経験と勘をデータとして残し、引き継ぐためでもあるようです。



「若い人がいるのといかないのでは、励みが違う。しんどいなと思う作業も、『自分がやるから』と率先して動いてくれるのがありがたい。早く育ててバトンタッチしたいね」とうれしそうに話す三浦さん。60〜70代のベテランから20〜30代の若手へ、後継者の育成が進んでいます。

^{*}IoT Internet of Things(インターネットオブシングスの略。モノのインターネット)を意味する技術。あらゆるモノをインターネットに接続することで、これまでできなかったさまざまなことが可能になります。



「東北211号」は宮城県が育成した飼料用米向けの多収性専用品種（知事特認多収品種）。

収穫適期の刈り取りで 品質・食味の良い米を

主食用米のうち、メインで栽培しているのは「ひとめぼれ」。そのほか「つや姫」「みやこがねもち」、中食・外食向けの「ちほみのり」「つきあかり」「萌えみのり」を栽培しています。飼料用米は「東北211号」を栽培してい

ます。

大規模な稲作経営では一つの品種だけを栽培すると刈り取り適期を逃し、品質・食味が低下してしまいます。そこで「ひとめぼれ」と時期をずらして収穫できる品種を組み合わせて、適期刈り取りに努めています。

昨年の夏に並んで、今年も猛暑で生育が心配されました。猛暑対策について、「自然相手なので、できるのは水管理くらい。田んぼに水を入れたままにすると水温が上がりすぎるので、飽水管理を行いました」と三浦さん。飽水管理とは、水田の表面が浸る程度に水を入れて土壌を湿った状態に保つ管理方法で、限られた用水で管理できるというメリットもあるといいます。

9月10日から始まった稲刈りが終了するのは、10月末の予定。気になる出来は、「収量は去年より多い見込み」とのこと。高齢化や後継者不足が進む一方で、農業を守ろうと奮闘する生産者がいます。今年も無事に新米が届いたことに感謝して、おいしくいただきます。

お米づくりに、やさしさを。 みやぎの環境保全米。

環境保全米とは、農薬や化学肥料を通常の半分以下に減らして作られたお米のこと。令和5年産の宮城県米に關して、約3割の田んぼで環境保全米が作られています。宮城では、環境と人にやさしいお米づくりをこれからも続けていきます。



安心・安全
「みやぎの環境保全米」
水や土を守り、生き物を守る
安心・安全なお米をお届けできる
安定した食糧供給に貢献できる
「環境保全米」は、このマークが目印です。

みやぎ米

新米キャンペーン実施中!

下記シールが貼られている新米を買ってハガキとWEBで応募しよう!

みやぎの新米
キャンペーン 応募 12/31(火)まで

A賞 X50名様
仙台牛(500g) + 加工品セット

B賞 X100名様
おにぎり型しようゆ皿 + こけし箸セット + 宮城県産キューブ米(ひとめぼれ・ササニシキ) 各300g

Wチャンス賞
みやぎの環境保全米 450g 200名様

応募方法 (ハガキで応募の場合) 右下の「応募券」1枚を切り取って郵便ハガキに貼り付け、ご希望の賞(A・B賞)、氏名、年齢、郵便番号、住所、電話番号、お買い上げ店名(例: ●ストア▲▲店)をご記入の上、下記の宛先まで応募ください。※ハガキ1枚を一口として、お一人様何口でもご応募いただけます。(スマホ・WEBで応募の場合) このシールがついた対象商品をお買い上げの「レシート」と右下の「応募券」を一緒に撮影し下記二次元バーコードよりご応募ください。※詳しい応募方法は二次元バーコード先の応募ページをご確認ください。※応募は対象商品1つにつき「ハガキ」か「スマホ・WEB」いずれかで一口のみとなります。1つの商品で重複して応募された場合、重複分は無効となります。

応募先 〒158-8595 東京都世田谷区瀬田3-15-10

「みやぎの新米キャンペーン」係

応募締切 (ハガキ) 2024年12月31日(火) ※当日消印有効

(スマホ・WEB) 2024年12月31日(火) 受付分まで

当選発表 厳正な抽選の上、2025年1月下旬(予定)に賞品の

発送をもって発表にかえさせていただきます。

お問合わせ先 ☎ 0120-013-130 「みやぎの新米キャンペーン」

事務局(平日10:00~17:00 土・祝日を除く)

キャンペーンについて詳しくは <https://www.m-hozenmai.jp/>

◆ご応募いただいた個人情報はキャンペーンに関する目的以外には使用いたしません。個人を特定しない情報は統計資料作成目的で使用させていただきます。

スマホ・WEB応募

二次元バーコード



みやぎの
見本
2024.12.1

主催 JAグループ宮城

バリエーション豊か。選べるおいしさ、みやぎ米



ひとめぼれ
宮城を代表する主力銘柄



ササニシキ
和食との相性抜群



だて正夢
もちもち食感の新銘柄



金のいぶき
手軽に炊ける玄米専用品種

みやぎ米について詳しくは

<https://www.m-hozenmai.jp/>

うまさにはいず みやぎ米

検索

〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2番16号 TEL 022-264-8381

JA全農みやぎ

新鮮なネタが自慢の寿司と
天ぷらをつまみに、
スイングカランでつぐ生ビールと
日本酒を楽しめる
とっておきの一軒をご紹介します。

「旨いもの」づくりに
Zoom in

さかえ

寿司・天ぷら・極上麦酒

「揚げたて天ぷら盛り おまかせ7品」
(1,100円税込)は素材の味を引き立てる塩で。

「名物!特選5貫」(1,100円税込)。この日は本鮪赤身、鯛、赤海老、つぶ貝、うなぎ炙り。鮪は常に本鮪を仕入れるのが親方のこだわり。

技と素材が織りなす
寿司と天ぷらを堪能

今年4月、宮城県庁のすぐ裏、JABビル宮城の地下1階に『寿司・天ぷら・極上麦酒 さかえ』がオープンしました。

店名に冠した通り、看板メニューは寿司と天ぷら。2020年まで同じ場所で営業していた『みやぎ純米酒倶楽部 さなぶり』で料理長を務めていた鈴木信幸さんが再び腕を振るっています。「親方」と呼ばれ親しまれてきた鈴木さんは、30年以上の経験を誇る和食料理人。経営母体は変わりましたが縁あって同じ場所で腕を振るうことになり、かつての常連客も喜んでくれるといいます。

自慢の寿司は、シャリに宮城県産ササニシキを使用。厳しい目利きで仕入れた旬の魚介に丁寧な仕事を施し、熟練の技で握ります。「酒のつまみになるように、シャリは小さめに握っています」と鈴木さん。『さかえ』の魅力は、職人のいる寿司屋でありながら居酒屋使いができること。酒の肴として寿司を楽しめるように、シャリの酸味を強めに仕上げ、小さめに握っています。盛り合わせのメニューは「ちよっとつまむ」のにちょうどよい

ゆったりとした造りの店内は厨房をぐるりと囲むカウンター席とテーブル席で構成。

海老2本とかぼちゃ、さつまいも、なすなど野菜の天ぷらがごろごろのった屋の人気メニュー「天井定食」(1,100円税込、小鉢、新香、味噌汁付)。



希少なスイングカランサーバーで
つぐ「極上麦酒」1度つき700円
税込、2度つき780円税込。



「名物！特選5貫」「おまかせ3貫」を用意し、その日のおすすめのネタが並びます。また、約30種類の握りや巻き物は1貫から注文できるのもうれしいポイントです。

もう一つの看板メニューである天ぶらも、熟練の技が冴えわたります。寿司同様に盛り合わせのほか単品メニューを用意しており、定番の海老や野菜のほか、「なめろう大葉つつみ揚げ」といった変わりダネもあり、酒が進むことづけあいです。

そして見逃せないのが、ランチタイムで客の6割が注文するという「天丼定食」です。県産ひとめぼれを使用したご飯の上に海老や野菜の天ぷらが豪快に盛り付けられ、たまり醤油を加えたコクのあるタレが香ばしい天ぷらとご飯なじみ、箸が止まらないおいしさです。

スイングカランでつぐ
生ビールは極上の味わい

寿司・天ぷらと並び看板に掲げているのが「極上麦酒」、復刻したスイングカランサーバーでつぐ生ビールです。スイングカランは昭和初期〜40年代に主流だったサーバーで、ハンドルを左右に回転（スイング）させてビールをつぎます。つぎ方が難しく、つぎ手によって味が変わってしまうことから徐々に減少し、現在採用している店は全国でも数少ないそうです。

「スイングカランサーバーでつぐ生ビールはまるやかな味わいが特徴です」と鈴木さん。スイングカランは同じ生ビールでもつぎ方を変えることで味も変えることができます。店では技術を習得した「ビールつき職人」



日本酒は唎酒師が厳選した約15種類を用意。この時期は秋あがり、ひやおろしが入荷。

による「1度つき」「2度つき」を提供。2度つきは、一度ついたビールの泡を入れ替えることで、よりクリーミーでなめらかな喉越しを楽しめるところ。とりあえず、ではなく、ご褒美の生ビールを堪能できます。

ほかにも日本酒は唎酒師が厳選した宮城・全国の銘柄約15種類を用意。季節限定酒も充実しており、日本酒好きをうならせています。寿司のガリを使った「寿司屋のポテサラ」や「自家製さつま揚げ」「注文ごとに焼き上げる職人のだし巻き玉子」など、一品料理も豊富に揃えており、どれも酒に合うものばかり。仕事帰り

寿司・天ぷら・極上麦酒 さかえ

住所／仙台市青葉区上杉1-2-16 JAビル宮城B1F
TEL／050-8888-1204 定休日／日曜
営業時間／月～金曜 11:30～13:30 (LO13:15)
16:00～22:00 (LO21:30)
土曜 16:00～22:00 (LO21:30)



料理長兼店長・鈴木信幸さん
「看板に掲げた寿司と天ぷら、そしてスイングカランサーバーでつぐ極上のビールをお楽しみください」

の一杯から宴会まで、幅広いシーンで
利用できるとっておきの一軒です。



ホームページ

<https://sakae-sendai.com>



Instagram

@sakae320219



フェイスブック

@sendai.sakae



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

秋に食べよう！
ふるさと自慢の味。

長引いた夏の疲れや昼夜の寒暖差などにより、
体調を崩しやすいこの時期、
疲労回復に効果的な豚肉や栄養価の高い野菜・きのこを
食事に取り入れて「食欲の秋」を楽しみましょう。

豚ヒレの梅ソース煮

調理時間20分 エネルギー 255kcal / 1人分



<材料> 2人分

豚ヒレブロック肉 …… 200g
(下味: 塩、こしょう…各少々)
卵 …… 1/2個
片栗粉 …… 大さじ3

(梅ソース)

梅干し(種を取ってたく) 大1個
砂糖 …… 大さじ1
ケチャップ …… 小さじ2
しょうゆ …… 大さじ2
水 …… 1/2カップ

サラダ油 …… 大さじ1
レタス・スライスオニオン・
トマト等 …… 各適宜



調理時間とカロリーはおおよその目安です。

<作り方>

- ①豚ヒレ肉は1cm厚さに切り、めん棒などでたたいてひろげ、軽く塩、こしょうする。
◆豚肉はたたいておくことで柔らかく仕上がります。
- ②卵を溶いて片栗粉を加えてよく混ぜ、豚肉にたっぷりまぶす。フライパンにサラダ油を加えて中火で熱し、両面焼いて火を通し一旦取り出す。
◆卵衣はたっぷりまぶしましょう。
- ③フライパンをペーパータオルで拭いて中火にかけ(梅ソース)の材料を加えて煮立たせる。②を戻し入れて絡め、すぐに火を止める。皿に野菜を盛り、豚肉をのせ、残ったソースをかける。
◆豚肉を加えたら絡めるようにして、すぐに火を止めましょう。



豚ヒレ肉に卵衣をまぶして焼いた、ボリュームのある一品です。
梅ソースの甘酸っぱい味が、ご飯のおかずにもピッタリ。
お子様にも人気の味です。

宮城野豚みのり …… 県内各JA

宮城県が開発した銘柄豚「宮城野豚(ミヤギノボーク)」のうち、出荷前の約2か月間、飼料米を与えて育てた豚が「宮城野豚みのり」です。白く鮮やかな脂身は不飽和脂肪酸であるオレイン酸を多く含み、くどさのない甘みの特徴。肉質はより柔らかくできめが細かく、コクのある風味を楽しめます。

- ◎栄養素／良質なたんぱく質のほか、疲労回復に役立つビタミンB1を豊富に含む。
- ◎選び方／淡いピンク色で光沢があり、変色していないもの。脂身が白色または乳白色で、赤身との境界がはっきりしているもの。



※写真は豚肩ロースです。

えのき茸のプルコギ

調理時間 20分 エネルギー 350Kcal / 1人分



◎栄養素／ビタミンB1、B2、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、カリウム、鉄、葉酸、食物繊維などを含む。

◎選び方／全体的に白く透明感があるもの。柄は太く、かさは開いていないもの、背丈が揃っているものを選ぶ。

<材料> 2人分

えのき茸 1袋
にら 100g
牛切り落とし肉 200g

(漬け汁)

おろしニンニク 小さじ1
しょうゆ、酒 各大さじ2
砂糖 大さじ1
ごま油 大さじ1/2

白ごま 適宜
糸唐辛子 適宜

<作り方>

①えのき茸は石づきを袋の上から切り落とし、袋から出して2等分してほぐしておく。にらは4cm長さに切る。

◆えのき茸の石づきは、袋の上から切るとまな板が汚れません。

②ボウルに牛肉と(漬け汁)を加え、よくもみ込み10分ほどおく。えのき茸とにらを加え軽くもみ込む。

◆(漬け汁)につけた肉は10分ほど冷蔵庫に入れておくと、味が良くなります。



③フライパンを中火で熱し、②を広げて入れ、肉に火が通って野菜がしんなりするまで3〜4分炒める。皿に盛って白ごまを振り、あれば糸唐辛子を飾る。

◆肉と野菜はすぐに火が通るので、火の通り過ぎに注意しましょう。

下味をつけた牛肉とえのき茸を混ぜて炒めるだけの簡単レシピ。
野菜と肉が一度に取れて、栄養も満点です。

えのき茸 JA加美よつば

きのこは低カロリーでビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な食材です。えのき茸はきのこ類の中でもビタミンB1含有量が多く、リラックス効果や血圧降下作用のあるアミノ酸の一種GABA(ギャバ)も含まれています。うま味成分のグルタミン酸、グアニル酸を含み、加熱するとグアニル酸が増します。

小松菜と絹揚げの煮浸し

調理時間 15分 エネルギー 180kcal / 1人分



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

◎保ち方／湿らせた新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫に立てて保存。冷凍保存は洗って水気をふき取り、カットする。

<材料> 2人分

小松菜 200g
絹揚げ 1枚
にんじん 1/3本
生姜の千切り 少々

(調味料)

水 50cc
かつおだし(顆粒) 小さじ1/2
みりん 大さじ1と1/2
うす口しょうゆ 大さじ1と1/2

サラダ油 小さじ1

<作り方>

①小松菜は根元をよく洗い3〜4cmに切る。絹揚げは2等分してから1cm幅に切る。にんじんは3cm長さの短冊切りにする。

◆小松菜の根元は、よく洗って使いましょう。

②鍋にサラダ油を加えて中火で熱し、生姜の千切りを加えて炒める。にんじんを加えて2分ほど炒める。小松菜を軸から加えてさっと炒め、絹揚げ、(調味料)も加える。



◆小松菜はさっと炒めることで色鮮やかに仕上がります。

③フタをして中火で時々混ぜながら5分ほど煮て、器に盛る。

◆そのまま冷やすと味が染み込みます。

小松菜と絹揚げが、だしと絡んでおいしい一品です。
炒めるひと手間で、小松菜の色合いもきれいに仕上がります。
簡単な調味料の組み合わせでさっと作れるのもうれしいです。

小松菜 ... JA名取岩沼・JAいしのまき・JA新みやぎ(南三陸地区)・JA仙台

江戸幕府第8代将軍吉宗が鷹狩りで小松川を訪れた際に食べて気に入り、名付けたといわれています。ビタミン・ミネラルが豊富で、カルシウムはほうれんそうの3倍以上を含みます。アクが少なく味にクセがないのでどんな料理にも合いますが、油と一緒に摂取すると栄養素の吸収率が高まります。



元氣のもとを
買いにいぎましょ！

「産直市場 みんな野」



屋外テントでは梨が
販売されています。

待ちに待った新米!!
大人気!! 蔵王源流米

酷暑を乗り越えようやく迎えた秋
本番。待ちに待った新米目当てのお客
様で、連日大いに賑わっているのが「産
直市場 みんな野」です。

エコファーム蔵王(株)のオリジナル

ブランド「蔵王源流米」の人気品種「サ
サニシキ」は昨年、新米のおいしさを競
う「全国ササニシキ系『ささ王』決定
戦」において最優秀に選ばれ、見事に第
7代「ささ王」に輝きました。

昨年同様、猛暑の中での米作りと
なった今年も、自信を持ってお届けで
きる素晴らしい出来栄へと語る、店長
の村上なをみさん。ブランド名にもあ
るように、霊峰蔵王の冷たい雪解け水
で育てるため、暑い夏でも水田の水温
管理がしやすく、良質なお米が育つ
のだとか。

まさに、蔵王の恵みとつくり手の努
力が実を結んだ豊かなおいしさです。

秋の蔵王は梨・里芋

11月9日(土)・10(日)収穫祭

お米以外にも蔵王の秋を代表する
旬の味覚と言えば、梨と里芋です。

特に生産量が県内ナンバーワンの蔵

これが
イチオシ!



蔵王源流米の新米

大人気「蔵王源流米」シリーズは、「ひとめぼれ」「サ
サニシキ」の他、「やまのしずく」「東北194号」「つや
姫」「だて正夢」「みやこがねもち」の全7品種。売切
御免の「蔵王源流おにぎり」もぜひ。

旬の
オススメ!



里芋 (土垂)

約20名の生産者による里芋は土垂という品種が主
流。大量買いでも、皮をむき生のまま冷凍保存可。
使うときは味付けして沸騰させた煮汁に凍ったまま入
れるのがコツ。



千客万来!! 例年お楽しみいっぱいの収穫祭。



王梨は、生産者も多く、出荷されるのが15〜20品種とバラエティに富んでいるのが魅力。旬が次々と入れ替わるうえに店頭に並ぶ時期も長く、11月いっぱいまで楽しめます。

また、秋が深まるほどに出荷量が増える土垂里芋は、白くねっとりとして味が良く、驚くほど格安で並ぶとあって大好評。いずれも、最盛期には屋外テントで販売する程、遠方からも常連客が押し寄せるそうです。

そんな「産直市場みんな野」では、11月9日(土)と10日(日)に恒例の収穫祭を開催。「蔵王源流米」のお餅のお振舞いや芋煮汁の販売、「蔵王源流米」や仙台牛が当たる抽選会などお楽しみも盛りだくさん。蔵王の秋の恵み



産直市場 みんな野

営業時間 / 9:00~17:00

定休日 / 12月31日~1月3日以外、年中無休

T E L / 0224-33-3915

住所 / 〒989-0831

刈田郡蔵王町大字平沢字田中188



産直市場 みんな野

店長 村上 なみ さん

当店は何と言っても、お米。みんなが懸命に作ったおいしいお米を、ご家庭でたくさん食べてほしいから、お手頃価格でご提供します。

とお得に出会える絶好の機会に、ぜひ
お出かけください。



KIRIN'S PRIME BREW

よろこびがつながる世界へ

KIRIN

35年目の
新 一番搾り
完成



ここまで

おいしくなりました



ストップ! 20歳未満飲酒・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。のんだあとにはリサイクル。



キリンビール株式会社

JAみやぎ仙南 シンケンファクトリー

屋外テントガーデンバーベQ

屋外ならではの雰囲気と開放感をお楽しみください! ~秋の収穫祭~

9月6日(金)~11月30日(土) 要予約にて開催!!

セルフサービス

●ご利用前にお会計を済ませて頂きます。

「営業時間」 昼11:00~14:30

(ラストオーダー14:00)

夜17:00~20:30

(ラストオーダー20:00)

◆定休日:木曜日 ●天候条件により、営業中止の場合があります。(雨天時、強風)

OPEN!!

ポーク(JAPANX)

〈大人〉 **4,400円** (税込)

〈小人〉 **3,300円** (税込)

肩ロース モモ肉

バラ肉 ソーセージ

各種野菜 芋煮

飲み放題

(営業時間内)

シンケン
ラガー

ソフトドリンク
Coca-Cola 各種

焼酎各種



JAPAN X®
The Country Pork From Zao, Japan since 1969

お肉は蔵王山麓産
JAPANXポーク!

イメージ

「牧場直送のJAPAN Xを100%使用し、丹精込めて手づくりした一品。日本ブランドのうまい豚で手づくりの味を伝えたい。」そんな生産者と職人の想いから誕生しました。こだわりの飼料製造から、生産、加工、出荷までの一元管理、清涼な蔵王連峰の麓で「環境、餌、水」にこだわり、若々しい健康で臭みの無い豚本来の旨味をご堪能いただける銘柄豚「JAPAN X」を使用。

**秋限定
醸造ビール**

シンケンラガー登場

5.5% 下面発酵(無透過)

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



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>

お問い合わせ先

仙南シンケンファクトリー TEL 0224-61-1150

肉
NO MEAT.
NO LIFE.

LUNCH

ランチ営業

月~金曜日

11:30~14:00

**DAY
DRINKING**

昼飲み

月~日曜日

14:00~17:00

焼肉屋

仙

ホルモン

SEN-ICHI

長町

TAKE OUT

仙一ホルモンの
テイクアウト



仙一ホルモン 長町店
テイクアウトにて好評発売中!
長町アイスコッペ



29 SEN-ICHI HORUMON

- 〒982-0011 仙台市太白区長町3丁目5-3
ライオンズプラザ長町中央
- 営業時間:月~日曜日14:00~翌1:00
- ランチ:月~金曜日11:30~14:00

TEL.022-398-9840



肉
NO MEAT.
NO LIFE.

仙一ホルモン
長町店

肉王精肉店
TAKE OUT.

地下鉄南北線「長町駅」より徒歩1分

JAいしのまきのホームページで 米粉レシピ紹介中!



米粉で作るシュークリーム



米粉のたこ焼き



米粉のグラタン

今すぐこちらを
チェック!



「さらりんこめ粉」

内容量 / 500g
希望小売価格 / 300円 (税込)

お買い求め先

JAいしのまき石巻営農センター



JAグループ宮城6次産業化サポート

のうのしょくたく
農の食卓

vol. 19

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。

活用方法は無限大! JAいしのまき管内産 「ひとめぼれ」の米粉

近年、小麦粉の代用として米粉に注目が集まっています。小麦粉との大きな違いはグルテンの有無。米粉はグルテンを含まないのでダマになりにくく、粉をふるう必要がありません。また油の吸収率が低いため、揚げ物の衣に使うと摂取カロリーを抑えることができます。栄養価の面でも、体に必要な必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

今回紹介するJAいしのまきの六次産業化商品「さらりんこめ粉」は、管内で生産された「ひとめぼれ」を100%使用した米粉。2010年の発売以来、親しまれているロングセラー商品です。

「小麦粉と比べて香りは少ないですが、米粉はお米の自然な甘さを感じられます。難しいホワイトソースやカスタードクリームも、米粉なら簡単に作ることができます」と教えてくれたのは、JAいしのまき総務課・及川香織さんと武山聡子さん。



JAいしのまき総務課総務課
及川 香織さん(左)
武山 聡子さん(右)

「米粉は消化もよく、胃もたれにくいので揚げ物にもおすすめです。ホームページにレシピを掲載していますので、おやつや夕食の一品に作ってみてください」

JAいしのまきの広報誌「まごころ」では、毎号「さらりんこめ粉」を使ったレシピを紹介しており、そのレシピを考案しているのがお二人です。「できるだけ簡単に作れるように、家庭にある材料を使い、調味料もシンプルにしています」と及川さん。JAいしのまきのホームページにもレシピを掲載しており、その数なんと80品以上。スイーツから惣菜まで、ジャンルも和洋中バラエティに富んでおり、利用者からは「ダマになりにくくて使いやすい」「作ってみたらず簡単だった」といった声が届いているそうです。

米粉は片栗粉の代用にもなり、つなぎやとろみ付け、揚げ衣、生地作りなど用途は無限大。「さらりんこめ粉」なら地産地消も実践できます。



もっちりしっとり！米粉で作る惣菜ケーキ きのこことベーコンの ケーキ・サレ

—— 涌谷町 富田慶子さん ——



食事におやつにおつまみに 栄養たっぷり万能メニュー

「JA新みやぎみどりの女性部では米粉の普及推進の取り組みとして、さまざまなレシピを考案してきました」と話すのは、JA新みやぎ女性部連絡協議会会長・富田慶子さん。みどりの女性部涌谷支部支部長でもある富田さんは、月1回涌谷支部の菓子サークルで米粉を使ったレシピを紹介。シフォンケーキやロールケーキ、ゆべしなど、どれも作りやすいと好評です。

「きのこことベーコンのケーキ・サレ」も小麦粉の代わりに米粉を使用しています。ケーキ・サレとはフランス語で「塩味のケーキ」という意味を持つ、甘くない惣菜ケーキのこと。「米粉の良いところはグルテンを含まないのでダマになりにくいこと。小麦粉はさっくり混ぜるなどコツが必要ですが、米粉はぐるぐる混ぜても大丈夫です。わが家では天ぷらやシチュー、炒め物にも米粉を使っています」と富田さん。マッシュルームはしめじに代えてもOK。生地を裏返す時は一度大きめの皿に移し、フライパンを被せてひっくり返すと失

敗しにくいです。オーブンで焼く場合はパウンド型を使用し、180℃で約35分焼きます。米粉を使ったケーキ・サレは、表面はさっくり、中はもっちりしっとり。栄養バランスがよく、主食としてはもちろん、おやつにもおつまみにもなる万能な一品です。

Recipe — レシピ —

【材料】※直径24cmのフライパン使用

卵	3個
米粉	180g
ベーキングパウダー	5g
オリーブオイル	90ml
牛乳	90ml
砂糖	15g
塩	3g
ベーコン(ブロック)	50g
マッシュルーム	75g
エリンギ	75g
たまねぎ(みじん切り)	1/4個分
おろしにんにく	少々
バター	15g
塩・こしょう	少々

ここが コツ!

両面ともふたをして、焦がさないように中火で焼きましょう

【作り方】

- (1). マッシュルーム、エリンギ、ベーコンは1cm角に切る。
- (2). フライパンにバターを溶かし、ベーコンを炒める。焼き色がついてきたら、たまねぎ、にんにくを加える。たまねぎが透き通ったらマッシュルーム、エリンギを加え、塩・こしょうをふり、水分がなくなるまで炒め、粗熱を取っておく。
- (3). ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でほぐし、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、オリーブオイル、牛乳を加えてよく混ぜる。
- (4). フライパンにオリーブオイル(分量外)を入れて中火で熱し、(3)を流し入れてふたをして約15分焼く。生地が乾いてきたら裏返し、ふたをしてさらに約5分焼く。



読者プレゼント

応募締切日 令和6年12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。(賞品はイメージです。)

1 宮城県産「ひとめぼれ」 (2kg・1袋) **新米**

「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。

提供 **株式会社パールライス宮城 様**
※表紙裏面と3ページに広告が掲載されています。
TEL 022-345-2877 黒川郡大和町まのい
URL <http://www.pearl-rice.co.jp>

5名様

2 蔵王源流米「ひとめぼれ・ササニシキ」セット (各2kg・1セット) **新米**

霊峰蔵王の雪解け水を集めた「澄川」の清流が育てたお米です。「蔵王源流米」シリーズのひとめぼれとササニシキの食べ比べセットです。

提供 **産直市場 みんな野 様**
※8・9ページに記事が掲載されています。
TEL 0224-33-3915 刈田郡蔵王町大字平沢

5名様

3 キリン一番搾り生ビール (350ml・24缶) **※20歳未満の方は応募いただけません。**

発売から35年目を迎えた「一番搾り」がリニューアルし、中味・パッケージともに新しく進化しました。さらにおいしくなった「一番搾り」をぜひご体感ください。

提供 **キリンビール株式会社 東北統括本部 様**
※9ページ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名様

4 クラフトビール&もも肉ハム・バラベーコンセット **※20歳未満の方は応募いただけません。**

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 **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>

5名様

5 さらりん こめ粉 (500g・1袋)

JAいしのまき管内で生産された「ひとめぼれ」を100%使用した米粉です。ケーキや天ぷらの衣、カレーやシチューのつなぎなどさまざまな調理に使えます。

提供 **JAいしのまき 様**
※11ページに記事が掲載されています。
TEL 0225-22-1118 石巻市あゆみ野
URL <https://www.ja-ishinomaki.or.jp/>

5名様

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ございません。

※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!

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/>

2024年10月 vol.57 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「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

発行 IGUNE編集委員会

◆次号のIGUNEは2025年1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、輸送マイレージ低減によるCO₂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。

RICE INK

子どもたちの未来に 食の安心をつなぐ 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



その考え方を 国消国産 といいます。

乃木坂46は、国消国産を応援しています。

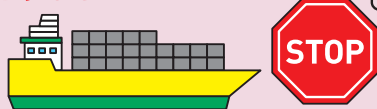


国消国産 で、日本の「食」に安心を!

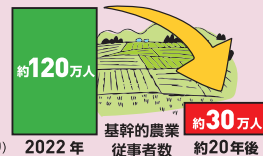
私たちの食べものは、自然の力を活かし、多くの時間をかけて作られています。足りなくなったからといって、すぐに作ることはできません。でも、日本の「食」は今、多くのリスクを抱えています。

日本の「食」が直面している「5つのリスク」

食料の多くを輸入に頼る日本。
輸入がもし止まったら、
どうなる?



農家と農地が減っている。
私たちの食べものは、
どうなる?

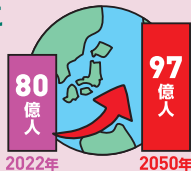


世界や日本で
自然災害が増加。
農業が受ける
ダメージは、
どうなる?



増え続ける世界の人口と食料
需要。輸入量に
頼る日本は、
どうなる?

※国連広報センターによる推計



高止まりする肥料・家畜のエサ・
燃料。農家の経営は、どうなる?



自給力アップで、
いざというとき
安心!

おいしくて
安全・安心な
食事を実現!

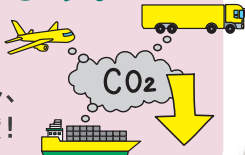


国消国産 が 日本食の未来をつくります。



日本の農業を
食べて応援
できる!

輸送で出る
CO₂を減らし、
SDGsに貢献!



国産を食べると、 いいこといっぱい!



メンバーが調理を楽しむ動画等を公開中!
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、大地と地域の未来。

乃木坂46