

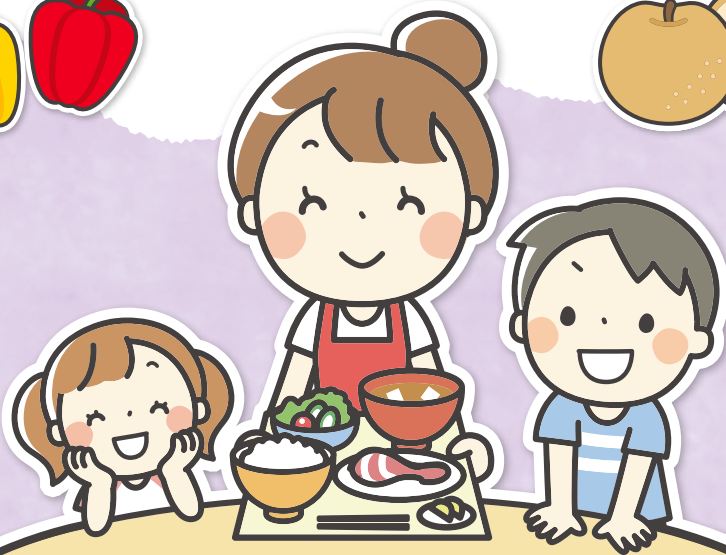
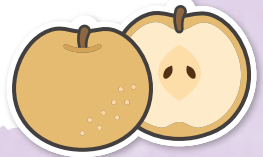
Date fm

食育ハンドブック2025



食くべることは 生いきること

バランスの良い食事が
未来のあなたをつくる



はじめに

もくじ

食べることは 未来への第一歩

宮城県保健福祉部長
志賀 慎治

「食育」とは、食べることを通して、元気に生きる力を育てることです。毎日の「いただきます」や「ごちそうさま」には、自然のめぐみや、食材や料理を作ってくれた人への「感謝」の気持ちがこめられています。

朝ごはんをしっかり食べると、体も頭も目覚めて、一日を元気にスタートできます。しょうゆや塩を使いすぎず、うす味にすることも体を守る大切な工夫です。好ききらいをせずにバランスよく食べたり、よくかんで味わったりすることで、体も心もすこやかに育ちます。

宮城の野菜や魚、果物など、地元の食べ物にふれて、食べることの楽しさを感じてください。家族や友だちと囲む食卓で、食を通じて「生きる力」を育て、明るく健康な毎日を過ごしましょう。

ご挨拶

仙台白百合女子大学 人間学部 健康栄養学科 教授
宮城県食育推進会議委員(会長)

佐々木 裕子

健康は私たち皆の願いです。しかし、改めて考えてみると、「健全な食生活とは何だろう?」と思います。皆さんに問います。健全な食生活とは「朝食を食べることですか?」「好き嫌いがなく食べることですか?」「塩分に気をつけることですか?」「野菜を食べることですか?」。私はなかなか答えが見つかりません。

食育の先駆者である石塚左玄は「郷に入りては郷に従う食養生法を実行すべき」と言っています。「身土不二」という言葉を用い、自然と人間は一つのものであるため、自然(旬)のものを食べることが健全な食であると説きました。具体的には「春苦味、夏は酢の物、秋は辛味、冬は脂肪と合点して食べ」と食べ方の大切さを忘れないこと、「冬なれば夏減じたる肉玉子、春秋よりも多くしてよし」と語り、それが自然であり、そこに住む人に一番優しい食になると説いています。その土地の季節のものを食べることが、最も健康的で栄養が豊富なのでしょう。さらに「地方に先祖代々伝わってきた食生活にはそれぞれ意味があり、その土地の食生活に学ぶべきである」とも言いました。これは現代の地産地消につながる名言です。住んでいる土地の季節のものを食べることが、この世で最も贅沢な食事なのかもしれません。

- 2 はじめに
- 4 食べることと健康
- 5 地産地消を進めよう! / 食材王国みやぎ
- 6 宮城県の農産物 米
- 8 朝ごはんは健康のもと!
- 10 宮城県の農産物 野菜
- 11 宮城県の農産物 くだもの
- 12 宮城県の水産物
- 13 宮城県の畜産物
- 14 鶏の栄養について
- 18 みやぎの名物図鑑
- 20 宮城の名産品の食べ方いろいろ
- 21 減塩レシピ
- 22 旬の野菜を食べよう!
- 23 減塩レシピ
- 24 宮城県の酪農 牛乳
- 26 寝る前の歯磨きを忘れずに
- 28 フードドライブ
- 29 減らそう 食品ロス ローリングストック
- 30 仙台白百合女子大学 人間学部健康栄養学科の取り組み

監修:仙台白百合女子大学 人間学部 健康栄養学科 教授
／宮城県食育推進会議委員(会長)佐々木裕子
協力:宮城県保健福祉部健康推進課
編集・制作:株式会社プランニング・オフィス社

企画・発行:株式会社エフエム仙台
〒980-8420
仙台市青葉区本町2-10-28
TEL 022-265-7711



バックナンバー無料配布中

【郵 送】※下記希望冊数の切手を同封の上、住所・氏名・電話番号を明記し、封書で以下の宛先までお送り下さい。

- 宛先: 〒980-8420
Date fm「Date fm食育ハンドブック2025」係
- 送料: 1冊/180円 2冊~3冊/270円 4~5冊/320円
※上記以外の部数を希望される方は、下記までご相談下さい。
- お問合せ: 022-265-7711

【手渡し】Date fm 本社受付2階でも配布しております。

Date fmは、2030年までに達成すべきSDGsの17の課題解決に向け、より積極的に取り組んでいきます。



健康は「食べること」から



「食べること」と「健康」は、深くかかわっています。
なぜなら、わたしたちの体は、「食べたもの」できているからです。
ずっと健康に良い食べ方、を心がけましょう。



毎日楽しく過ごすために大切なもの、それは「健康」です。さまざまな健康に関する調査が行われていますが、宮城県民は、「メタボ(※) 該当者・予備群の割合が多い」「高血圧の治療を受けている人が多い」「食塩の摂取量が多い」「野菜の摂取量が減っている」など、少し心配な結果が出ています。

メタボや高血圧は「大人の問題」と思われがちですが、長年の食習慣が深く関わっていることが多いため、子どもの頃から気をつけることで、こうした問題を防ぐことが可能です。

昔の人たちが主食であるお米を中心に魚や肉、野菜など、いろいろなものを

バランスよく食べていたのに対し、現在は肉や脂質の多い食品を食べる機会が増え、栄養のバランスが偏りがちになっています。また、朝食をとらなかったり、間食が多かったり、遅い時間に飲食しがちといった傾向もみられます。

大人になっても健康で楽しく暮らすためには、「栄養のバランスを考えた食事を朝・昼・夕の3食規則正しくとる」「間食をする場合は量や時間を決めて食べる」といった“健康に良い食習慣”を、子どもの頃に身につけることが大切です。

宮城県では食生活の改善を目指して、「ベジプラス100&塩eco」という取り組みを行っています。ホームページではレシピもたくさん紹介されているので、ぜひ参考にしてくださいね。



バランスを考えた食事

朝食・昼食・夕食を規則正しく

間食は量と時間を決めて



※メタボ=メタボリックシンドロームの略。内臓肥満(ないぞうひまん)に高血圧・高血糖(こうけつとう)・脂質代謝異常(しじつたいしやいじょう)が組み合わされることにより、心臓病や脳卒中(のうそっちゅう)などになりやすくなる状態。

ち さん ち しょう 地産地消を進めよう!

地域で生産したものを、その地域で消費することを、「地産地消」といいます。

地産地消には、よいところがたくさんあります。たとえば、食べる人にとっては、「旬のものを新鮮なうちに食べることができる」「いつ、どこで、どんな人がつくったものかがわかるので、安心して食べることができる」「食べ物を運ぶ距離が短いので、燃料を多く使う必要がない(地球にやさしい)」「自分

たちが暮らしている地域のことを知るきっかけになる」などです。また、生産する人にとっても「運ぶ費用を抑えることができる」「地元の給食や飲食店、直売所などと取り引きすることができる」といったメリットがあります。地産地消は、食べる人、つくる人、それぞれにうれしい取り組みといえるでしょう。

それだけではありません。日本では昔から、「自分が暮らす土地でとれた旬のものを食べると健康によい」といわれてきました。今、宮城県が取り組んでいる「ベジプラス100&塩eco」(1日の食事で『あと100g野菜をとる』『あと3g塩を減らす』ことを目指す)と地産地消、その両方を日頃から心がければ、より健康的な食生活を実現することができるのではないのでしょうか。



自然豊かな宮城県がさまざまな食材に恵まれていることを全国に伝えるために生まれた「食料王国みやぎ」というメッセージ。この言葉はさらに、宮城県の豊富な食材をいかす活動を

進めるためのテーマにもなっています。おいしいお米や野菜・果物、ブランド肉や卵、さまざまな海の幸など、毎日の食卓で「食料王国みやぎ」の魅力を味わってみませんか。

米



宮城県は、「昼と夜の気温差が大きい」「豊かな水に恵まれている」といった、稲作に適した気候風土にあつたことから、400年以上前から“米どころ”として知られてきました。その歴史は今も受け継がれ、県内各地でおいしくて、安全・安心なお米がとられています。

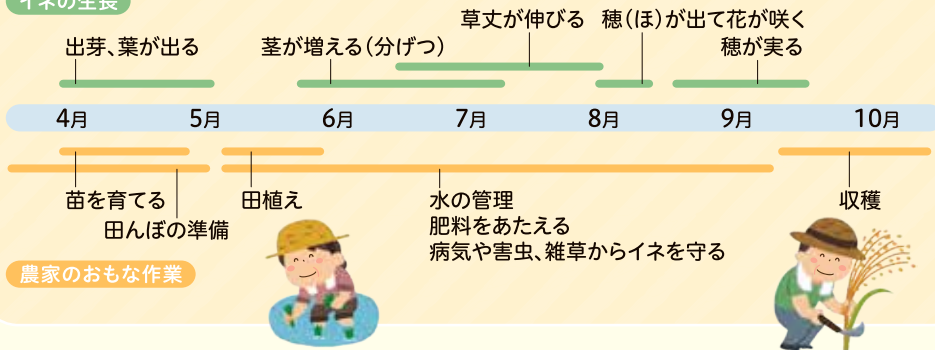
宮城の米づくり

宮城県の米づくりの歴史は、今から2000年前の弥生時代までさかのぼります。江戸時代に入ると、仙台藩の初代藩主となった伊達政宗公が、北上川をはじめ江合川、迫川、阿武隈川などの川沿いの土地を中心に治水事業を開始し、新田開発に取り組みました。こうした取り組みが功を奏し、仙台藩は日本有数の米の産地となりました。当時、江戸に流通していた米の3分の1が「仙台米」だったといわれています。米づくりの歴史は今に受け継がれ、宮城ならではの品種を中心に、おいしいお米が生産されています。



お米ができるまで

イネの生長



みやぎの環境保全米

「農業」や「化学肥料」の使う量を、ふつうのお米づくりと比べて半分以上に減らした、環境と人に優しい安全・安心なお米です。

多くの小・中学校給食に「環境保全米」をお届けしています。

みやぎの環境保全米県民会議 ・ JAグループ宮城

環境保全米について詳しくはこちらから



お米の特徴とおすすめの食べ方



ひとめぼれ

- 粘りや旨味、香りのバランスが良い
- 飽きのこない味で毎日の食卓に



粘り、つや、旨味、香りのトータルバランスが良いので、和洋中どんな料理にもよく合います。様々なおかずとも相性抜群です。



だて正夢

- もちもちとした食感
- ほどよい粘りととびっきり甘み



もちもち感とつぶつぶ食感が特徴で、お米本来の甘みと旨味が味わえます。冷めても硬くなりにくいのでお弁当やおにぎりにおすすめです。



金のいぶき

- 玄米でおいしく食べられる
- 手軽に炊けて栄養価が高い



玄米本来の甘みが強いので、シンプルに味わうのがおすすめ。味がしっかりしているので、味付けが濃いめのおかずとの相性◎。



東北194号(ささ結)

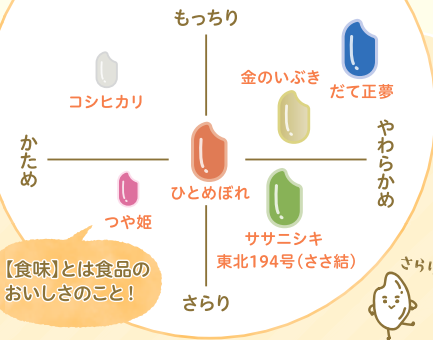
- ほどよい粘りと甘み
- さらさら食感



ササニシキの魅力を受け継ぎ、香りや色つやに優れており、粘りはひかえめ、あっさり食感はお寿司や和食との相性が抜群です。



みやぎ米 食味チャート



ササニシキ

- あっさりとした味わい
- 粘りが少なくさっぱり食感



口の中でさらりとほどける味わいは、お寿司や和食にぴったりで、酢飯にしてちらし寿司や海鮮丼にもおすすめです。



つや姫

- 粒揃いが良くつやがある
- 甘みと旨味が強い

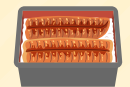


お米の光沢、白さが際立つ白ご飯として味わうのがおすすめです。甘みや旨味が強いので、和食にもよく合います。



コシヒカリ

- 粘りと甘味が強い
- ふっくらとした炊きあがり



日本料理と相性がよく、和風のおかずと合わせるのがおすすめです。天丼やうなぎのご飯にぴったりです。



朝ごはんは健康のもと

ポイント

1

脳のエネルギーを補給

わたしたちの脳のエネルギー源は、ブドウ糖です。朝、起きた時に頭がぼんやりしているのは、寝ている間にブドウ糖が使われて、足りなくなってしまうためです。朝ごはんには、「脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給する」という役割があります。



生活のリズムを整える

ポイント

2

朝ごはんを食べると、一日を元気に始めることができます。理由は、エネルギーを補給することで体が目をさまし、活動しやすくなるから。大切なのは、毎朝きちんと食べて、生活のリズムを整えること。朝ごはんは、心と体の健康につながる習慣です。



ポイント

3

「バランスよく」が大切

朝ごはんは、主食(ごはん・パン・^{めん}麺など)、主菜(魚や肉・卵・豆腐などのおかず)、副菜(野菜・^{かいそう}いも・海藻などのおかず)がバランスよく揃っていることが大切です。バランスのよい食事は血や肉のもとになるだけでなく、体調もよくしてくれます。



朝ごはん、しっかり食べていますか？ 朝ごはんは、わたしたちが一日を生き生きと過ごすために、なくてはならないエネルギー源です。きちんととることで脳や体がしっかり目覚め、元気が出て、頭もよく働くようになります。



余ったおかずや食卓に彩りを加える副菜にもどうぞ！

朝ごはんレシピ

仙台白百合女子大学 佐々木裕子教授考案

レンジで簡単 4321オムレツ



材料(2人分)

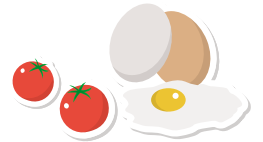
- A.卵 …………… 4個
- A.粉チーズ …………… 大さじ3
- A.マヨネーズ …………… 大さじ2
- A.牛乳 …………… 100cc
- 玉ねぎ …………… 50g(1/4)
- しめじ …………… 50g(1/2パック)
- 冷凍ほうれん草 …… 50g(約2束)
- ソーセージ …………… 20g(1本)
- プチトマト …………… 80g(6個)
- 油 …………… 8g(大さじ1)
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々

栄養素

エネルギー量… 375kcal
たんぱく質… 19.5g
脂質… 30.3g
炭水化物… 10.4g
食塩相当量… 1.3g
食物繊維… 2.1g

作り方 調理時間約20分

- ①玉ねぎは薄切り、しめじはほぐし、ソーセージは薄切りにしておく。
- ②耐熱容器(タッパーがおすすめ)にAを入れ混ぜ合わせ、①とほうれん草、プチトマトも加え軽く混ぜる。
- ③500~600Wの電子レンジで約10分加熱する。



電子レンジに入れるだけなので、加熱中は朝の準備にあてることができ、時間を有効活用できます！今回はしめじやソーセージを使いましたが、冷蔵庫にある野菜なんでもおいしくできます！

簡単！お手軽！プラスワンレシピ 卵とほうれん草のソテー



材料(2人分)

- 卵 …………… 1個
- ウイナーソーセージ …………… 4本(80g)
- ほうれん草 …… 1/2袋(100g)
- バター …………… 小さじ1
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々

栄養素

エネルギー量… 255kcal
たんぱく質… 9.9g
脂質… 22.2g
炭水化物… 3.1g
食塩相当量… 1.3g
食物繊維… 2.3g

作り方 調理時間15分~20分

- ①ボウルに卵を割り入れ、ほぐす。ほうれん草は電子レンジ600Wで50秒間加熱する。
- ②ウイナーソーセージは、斜め半分に切る。
- ③フライパンを熱してバターを溶かし、ウイナーソーセージに焼き色がつくまで炒める。
- ④その後、溶き卵を入れて強火で炒め、半熟になったらほうれん草を加える。
- ⑤塩、こしょうを加えて味を整える。



これからの農家を担う世代だからこそ知っておきたい **農業ママ・パパ必見!**

農業者年金

に入リませんか?

国が変え、安心・ゆとりある **相い年積立年金**

- ①農業者なら広く入れる「終身年金」!
- ②一定の要件を満たす方には「保険料補助」も!
- ③加入で大きな節税効果♪

保険料は全額社会保険料控除の対象に!

ラジオでCM放送中!

PR動画はコチラから!

詳しくはこちらの二次元コードから!

お問い合わせ先 一般社団法人 宮城県農業会議 TEL **022-275-9164**

(独)農業者年金基金 (一社)宮城県農業会議

宮城県の農産物

野菜



宮城県では、各地でさまざまな種類の野菜が
つくられています。その中には、全国1位の出荷
量をほこるものも。宮城県で生産されている
おもな野菜を見てみましょう。

パプリカ

宮城県のパプリカは生産量が日本一
(※)。県産パプリカは国際宇宙ステーションに届けられ、
宇宙飛行士にも食べられました。



ハクサイ

大正から昭和のはじめにかけて、宮城県
でとれたハクサイは「仙台白菜」として首都
圏に多く出荷され親しまれていました。
その後別のハクサイにきりかわってしま
いましたが、現在、当時と同じハクサイが復活
し、伝統が受け継がれています。

トマト

ビタミンやリコピンなど多くの栄養をバ
ランスよく含んだトマト。各地域の農家が
それぞれ育て方を工夫して、
おいしく個性豊かなトマトを
つくっています。

セリ

「セリ鍋」が全国的に有名になっていま
すが、宮城県の出荷量は全国1位で、全生産
量の約4割を占めています(※)。名取市、
石巻市などで栽培されており、「仙台セリ」
「河北セリ」といったブランド名で出荷さ
れています。

ソラマメ

5月下旬から6月下旬にかけて
出回り、村田町や蔵王町で多く
栽培されています。サヤつきの
ものを買ってきて、料理する直
前にむくと、よりおいしく食べ
られます。

ちぢみホウレンソウ

冬の寒さのなかで育つホウレンソウで、
ぎゅっとちぢんだ葉が特徴。ほかのホウ
レンソウに比べて鉄分、ビタ
ミンCなどの栄養が多く含
まれ、甘みがあります。

宮城県の農産物

くだもの

宮城県ではイチゴをはじめ、くだものづくりに
も力を入れています。くだもの狩りができる施
設も数多くあるので、味見をしたり、実際に育っ
ているようすを見たりすることができます。



イチゴ

宮城県産のイチゴは、東北一の生産量を
ほこっています。おもな生産地は亶理町
と山元町。宮城県がつくったオリジナル
イチゴ「もういっこ」は、つぶが大きく、
すっきりした甘さが特徴です。2024年
には新しいイチゴ「にこにこベリー」が品
種登録されました。

主な
生産地

- 亶理町
- 山元町
- 石巻市
- 気仙沼市
- 登米市
- 東松島市

ナシ

宮城県では「幸水」「豊水」「新高」「あき
づき」など、さまざまなナシがつくら
れています。おもな生産地は、蔵王町、利府
町、角田市、美里町などです。

主な
生産地

- 蔵王町
- 利府町
- 角田市
- 美里町

リンゴ

「サワールージュ」は、昔ながらの酸味が
つよい味を望む声にこたえて、宮城県が
つくったものです。スイーツやジャムなど
の加工品をつくるのに適しています。

主な
生産地

- 山元町
- 亶理町
- 蔵王町
- 登米市
- 栗原市
- 色麻町

ブルーベリー

おもに富谷市や蔵王町でつくられていま
す。旬は7月～8月。農薬を使わないでつ
くる農家もいます。

主な
生産地

- 富谷市
- 蔵王町
- 大崎市
- 栗原市
- 仙台市

※=農林水産省生産局園芸作物課 地域特産野菜生産状況調査(2022年度)

SUGO CAFÉ
水曜定休

85(発酵)カツカレー
蔵王盛り 1,390円

**地元の美味を
食べられる!**

**芋煮・BBQも
楽しめる!**

食材・調味料・調理器具・食器が
全て揃っているので手ブラでOK!
詳しくはSUGO HPをご覧ください。

スポーツランド SUGO
柴田郡村田町菅生6-1 HPはこちら▶

**株式会社プレナミヤギは、
石巻市で唯一となるボウリング場及び
アイススケート場等を運営しています。**

— 楽しいいろいろ、笑顔があふれるファミリーランド —

プレナミヤギ
PLENA MIYAGI

営業時間
10:00~23:00 宮城県石巻市不動町 2-15-24
http://www.plena.co.jp

☎0225-93-3325

宮城県の 水産物

宮城県は、世界三大漁場の一つに数えられる三陸・金華山沖を有するなど、全国有数の水産県として知られています。たくさんの魚が水揚げされてきた「宮城の海、」ですが、今、変化の時を迎えています。

地球温暖化で変化する「宮城の海」

ここ数年、宮城県では「秋の味覚、」として知られるサンマや秋サケの不漁が続いています。一方で、タチウオやチダイのような日本の西の海域で獲れていた魚が、水揚げされるようになってきました。これらは、近年の気候変動や海水温の上昇が原因といわれています。宮城県では、こうした変化に対応し、おいしい魚を食卓に届けるため、漁業関係者や、水産加工業者などがそれぞれ、研究や工夫を重ねています。



魚獲量が減少傾向にある魚たち

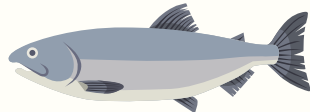
サンマ

「秋の味覚、」としておなじみのサンマは、2008年に98,555トンと最高の水揚げ量を記録しましたが、その後減少傾向が続いています。



サケ

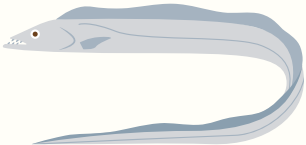
宮城の郷土料理「はらこめし」の主役であるサケの水揚げ量は、2008年に344万尾を記録した後減少し、2024年には8.7千尾と過去最低となりました。



近年水揚げされるようになった魚たち

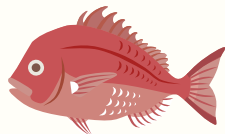
タチウオ

以前は伊豆半島より西の海で獲れていたタチウオは、2015年以降増加傾向にあり、2024年には過去最高の水揚げ量544トンを記録しました。



チダイ

暖かい海水を好むチダイは、2000年代前半はあまり水揚げされませんでした。2016年以降水揚げ量が増加し、2024年は252トンにのびりました。



※参照資料：宮城県における主要魚種の資源動向（2024年）

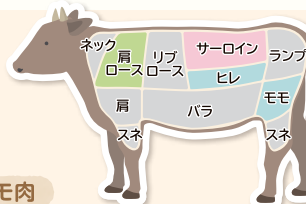
宮城県の 畜産物

宮城県の農業産出額における畜産の割合は第1位で、約43%を占めています。（※）水田を利用しての飼料米づくりや稲わらの利用、発生した堆肥を利用する等、環境にやさしい循環型の畜産に努めています。

牛肉

宮城県で肥育された肉牛は、品質・味ともにトップレベルと言われています。年間約25,000頭が食肉として出荷されていますが、そのうち「仙台牛」と名乗ることができるのは、約5割。霜降りや赤身のバランス、きめの細かさなど、きびしい基準をクリアした牛肉だけが「仙台牛」を名乗ることを許されるのです。

代表的な部位と主な栄養



ヒレ・モモ肉

脂肪が少ない赤身肉。良質なたんぱく質だけでなく、鉄も多く含んでいる。
● おすすめメニュー … ステーキ・ローストビーフ・ビーフストロガノフ

肩ロース

赤身と脂身のバランスの良さが魅力。脂質に加え、亜鉛を豊富に含んでいる。
● おすすめメニュー … ビーフシチュー・ポトフ・肉じゃが・すき焼き

サーロイン

きめが細かく、柔らかい。脂質が豊富でビタミンや鉄、亜鉛なども含んでいる。
● おすすめメニュー … ステーキ

いっしょに食べよう！

牛肉と相性が良い食材

パプリカ・ピーマン・ブロッコリー・芽キャベツ・モロヘイヤ・ジャガイモ など

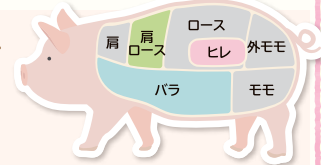
鉄分が多い牛肉は、ビタミンCを多く含む野菜と一緒にとると、栄養を効率的に吸収することができます。

※農林水産省東北農政局資料より（2023年度）

豚肉

宮城県畜産試験場で開発された系統豚を使った銘柄豚「しもふりレッド」「宮城野豚（ミヤギノポーク）」、宮城野豚の仕上げ期にお米を加えた飼料を与えて育てた「宮城野豚みのり」をはじめ、「伊達の純粋赤豚（じゆんすいあかぶた）」「JAPAN X」など、宮城発のブランド豚が多数誕生しています。

代表的な部位と主な栄養



ヒレ

きめが細かく柔らかいのが特徴。高たんぱくで低脂質。ビタミンB1・B2・B6・カリウムを豊富に含む
● おすすめメニュー … ポークソテー・酢豚・ポークピカタ・ヒレカツ

肩ロース

赤身の中に脂肪が霜降り状に入っていて、濃厚な味わいが特徴。ビタミンB2を豊富に含む。
● おすすめメニュー … しょうが焼き・焼き豚・ポークソテー

バラ

肉質が柔らかく、赤身と脂肪が層になっているのが特徴。脂肪が多いため、カロリーは高め。
● おすすめメニュー … チャーシュー・角煮・ホイコーロー・野菜炒め

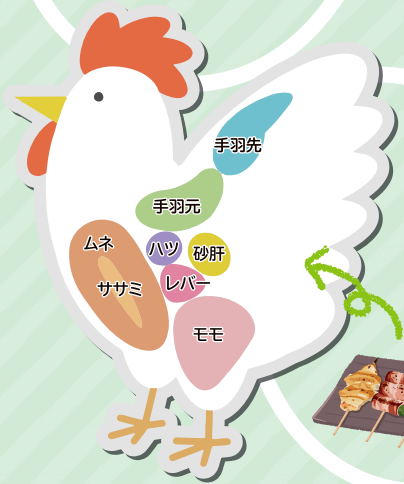
いっしょに食べよう！

豚肉と相性が良い食材

玉ねぎ・にんにく・長ネギ・らっきょう・にら など

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1の吸収を促すアリシンを多く含む食材が好相性です。

鶏の栄養について



牛肉や豚肉に比べて脂肪が少ない鶏肉は、あっさりした味わいが特徴です。高たんぱく・低カロリーである点も大きな魅力。いろいろな料理法が楽しめる、オールマイティーな食材です。



高たんぱく 低カロリー！

鶏肉のいろいろなおいしさを焼鳥で！

普段食べている部位はどこにあるかな？



焼鳥は、鶏の品種や肉の部位、焼き方などによって、いろいろなおいしさが楽しめる鶏肉料理です。中でも高たんぱく・低脂肪なササミや砂肝、ビタミンが豊富なハツやレバーは栄養価が高く、人気が高まっています。

鶏肉を使ったレシピ

プルドチキンサンド

むね肉で簡単！おしゃれなアメリカンサンドイッチ！



材料(2人分)

- 皮を取った森林どり鶏むね肉…1枚(約350g)
- 塩……………少々
- 食パン……………2枚
- キャベツ(千切り)……………50g
- 卵……………2個
- バター……………お好みの量
- マヨネーズ……………適量

【A】

- ① ケチャップ……………大さじ2
- ① 焼肉のたれ……………大さじ3
- ① ブラックペッパー……………少々

作り方

- ① 塩を入れたお湯で落とし蓋をしなが、むね肉を約20分弱火で加熱する。
- ② 冷めてからむね肉を取り出し手とフォークで細かく割く。
- ③ ②と【A】をあえる。
- ④ フライパンにバターを引いて、解いた卵を流し半熟になったら半分にした食パン2切れを並べ、キャベツ、マヨネーズ、むね肉の順にのせ挟み完成。

調理時間 35分

森林 どり

SHINRINDORI JAPAN MADE

食感

ジューシーな味わい

栄養

ビタミンEが豊富

ジューシーで旨み強い
宮城県産の鶏肉

風味

旨みが強い

香り

くさみが少ない

森林どりは、「森林のエキス」を配合した飼料で育っています

ミネラルや有機成分を多く含む国産の広葉樹の樹皮から作られる「森林のエキス」を配合しています。鶏の腸内環境を改善し健康体質となることで、肉質がよくなり、美味しい鶏肉になります。

宮城事業所 製造部 部長 金邊 始さん

宮城事業所で一緒に働きませんか？

ウェルファムフーズは創業50周年を迎え、国産鶏肉事業をメインに手がけています。宮城事業所（遠田郡涌谷町）では、鶏の飼育から最新鋭工場での加工までを一貫して行い、東北から首都圏を中心に高品質な鶏肉製品をお届けしています。私たちと一緒に「安心・安全・おいしさ」を届ける仲間になりませんか？

宮城事業所 業務統括部 部長 瀧口 幹博さん

直売所に森林どりを買いに行こう！

毎週木曜 14:00~16:45
※変更になる場合もございます。

森林どりブランドサイト

森林どりサイトが大リニューアル！レシピや商品情報が盛りだくさん♪詳細はこちら！

森林どりスタジアム泉

ウェルファムフーズは、楽天イーグルスを応援しています。

Instagram

鶏肉ぐらし | 森林どり @piyopokkur

株式会社 ウェルファムフーズ

遊びやすさが
バージョンアップ!

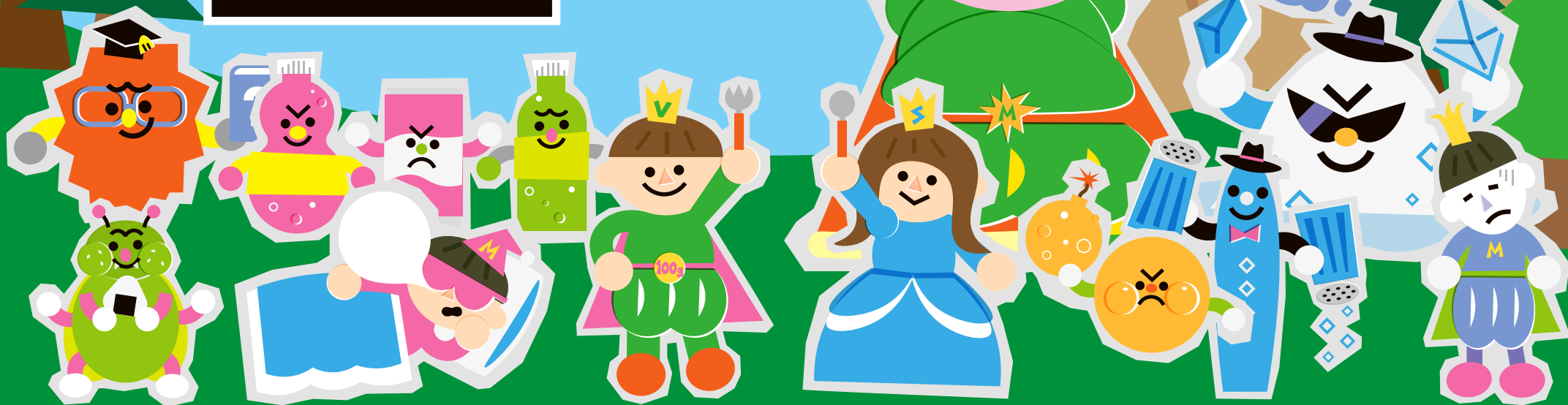
みやぎの 食育クエスト

健全なショック王国を取り戻せ!

食育に力をいれている平和で健康なショック王国に、ある日、世界の人々をメタボにする大魔王、キングメタボが降り立った。キングメタボはショック王国の人たちをメタボにするため、食育を邪魔する9体の手下を放出! 王国をメタボから守るため、キングメタボ退治を目指し、王国の兄弟、ベジ・プラス王子とシオ・エコ王女が、健全なショック王国を取り戻すための旅に出発した…

さあ、クエストに挑戦しよう!

旅に出る! ▶



みやぎの食育について詳しくはコチラから! ▶

<https://www.pref.miyagi.jp/site/shokuiku/index.html>



企画

宮城県保健福祉部健康推進課

E-mail:kensui-s@pref.miyagi.lg.jp

全部たべたい！



みやぎの名物図鑑

知ってるたべものは
何個あった？



宮城県で昔から食べられてきたおいしいもの、「郷土料理」を紹介

宮城県で生まれ全国に広がった、「みやぎ発祥」といわれるおいしいものを紹介

ほっきめし



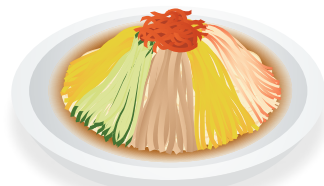
「ほっき」とは、「北寄貝」のこと。「ほっきめし」は、ほっき漁が盛んな山元町ならではの郷土料理です。醤油ベースのタレで煮込んだほっき貝の身を、貝の煮汁で炊き上げたごはんの上にのせれば、「ほっきめし」のできあがり。貝のぷりぷりした食感とうまみを楽しめます。

はらこ飯



宮城県内には大小さまざまな川があり、秋になると鮭が産卵のために上ってきます。「はらこ飯」の「はらこ／腹子」とは、鮭の卵のこと。醤油、砂糖、酒などで鮭の身を煮込み、その煮汁で炊いたごはんの上に味が染みた鮭の身と、煮汁にさっとぐらせた「はらこ」をのせれば、「はらこ飯」の出来上がり。旬を迎えて脂がのった鮭をまるごと味わう、宮城の秋のごちそうです。

冷やし中華



茹でた中華麺を冷水で締めるなどして冷やし、上に野菜や錦糸卵など色とりどりの具材を乗せてつくる「冷やし中華」は、日本生まれの麺料理です。1937年に、宮城県仙台市にある中華料理店「龍亭」が考案したといわれています（※諸説あります）。

牛タン



今や仙台名物となった「牛タン」は1948年、和食店を営んでいた佐野啓四郎さん（故人）が洋食で使われる牛の舌のおいしさに着目し、切り方や厚さ、じゅうくせいきかん熟成期間、塩加減、炭火の火力までしこうさくご試行錯誤して作り上げたのが始まりです。戦後の食糧難しょくりょうなんの中、素材を工夫して提供したことから、今に伝わる牛タン焼が生まれました。

油麩井



焼き麩を油で揚げた「油麩」は、明治時代末期に登米のとうふ店が考案しました。「油麩井」は、だし汁、醤油などの調味料でつくれた煮汁に油麩を入れて卵でとじ、井に盛りつけたごはんの上にのせたものです。30年ほど前に登米の旅館のおかみさんが、肉が苦手なお客さんのためにつくったのが始まりといわれています。宮城県の新たな郷土料理として注目されています。

白石温麺



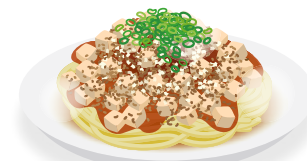
今から400年あまり前、白石城下に住んでいた鈴木味右工門が、胃腸が弱い父親のために油を使わない麺をつくりました。この話を耳にした白石城の城主・片倉小十郎が父を思う味右工門の温かい心に感じ入って「温麺」と名づけたといわれています。油を一切使わず、小麦粉と塩だけでつくるやさしい味わいの温麺は、温かくしても冷たくしてもおいしく食べられます。

しそ巻



砂糖を加えて甘辛くした仙台味噌を青しそ（大葉）で巻き、油で揚げた「しそ巻」は、青しその香りと甘く豊かな味噌の味わいが人気の宮城発祥のお惣菜です。由来については「伊達政宗がつくらせた」「鳴子温泉の湯治客のためにつくられた」など諸説あります。

マーボー 焼きそば



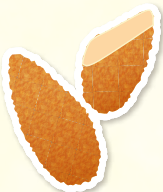
焼いたり揚げたりした焼きそばと麻婆豆腐を合わせた「マーボー焼きそば」は、1970年代に仙台市内にある「中国菜館 まんみ」で考案されました。もともとは従業員用でしたが、常連客のリクエストでお店のメニューに加えられたということです。



笹かま

笹かまのフライ

笹かまをフライにして、カリカリの食感を楽しむスタイル。タルタルソースやスイートチリソースと一緒に楽しむのが人気です。



笹かまのアレンジサンドイッチ

笹かまをサンドイッチの具材として使用するスタイル。クリームチーズやアボカドと組み合わせるのが人気です。

笹かまの手作りピザ

笹かまをピザのトッピングとして使うスタイル。チーズや野菜と組み合わせ、オリジナルなピザが楽しめます。



ずんだ

ずんだマフィン

ずんだを生地に練りこんだマフィン。しっとりとした食感と独特の風味が楽しめます。



ずんだシェイク

ずんだを使ったミルクシェイク。クリーミーな味わいが特徴です。



ずんだ餅アイスクリーム

ずんだの風味を活かしたアイスクリーム。さっぱりとした甘さが人気です。



牛タン

牛タン丼

焼いた牛タンをスライスして、丼ぶりに載せるスタイル。ご飯と牛タンの相性が抜群です。



牛タンカレー

牛タンを贅沢に使ったカレー。じっくり煮込んだ牛タンの旨味がカレーに溶け込み、濃厚な味わいが楽しめます。



牛タン炙り寿司

炙った牛タンを寿司ネタとして使用するスタイル。炙りによって香ばしさが加わり、さっぱりとした酢飯と相性抜群です。

牛タンしゃぶしゃぶ

薄切りの牛タンをサツとしゃぶしゃぶするスタイル。さっぱりとしたポン酢やごまだれで楽しむことができます。



減塩レシピ

野菜たっぷり！おうちで減塩！
お手伝いしながら、いっしょにつくってみるのもたのしいですね。



せりと油揚げのサラダ

宮城県栄養士会・広南病院栄養管理部 五十嵐 祐子

1人あたり

エネルギー量 … 52kcal
野菜量 …………… 75g
食塩相当量 ……… 0.3g

材料(2人分)

せり…………… 1.5パック(150g)
油揚げ…………… 1/2枚
やきのり…………… 1枚
ごま油…………… 小さじ1
昆布茶…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々

作り方

- ① せりは食べやすく切り、水気をぎゅっとしぼっておく。
- ② 油揚げはフライパンで焦げ目がつくくらいに香ばしく焼き、たんざくに切る。
- ③ のりはさつとあぶってからクッキングはさみで好みのサイズに切る。
- ④ ①～③をボウルに入れ、ごま油と昆布茶、こしょうを加え、全体になじませる。



からだ嬉しいポイント

せりの香りや食感を楽しめます。
ごま油はアマニ油・えごま油など
オメガ3系が豊富な
油に変えたり、
炒った白ごまをふっても。

Pensée
— SINCE 1989 —

人気
NO.1

「塩バターパン」で朝食を

フレッシュバターと天然塩の
絶妙なバランスとジュワッ!カリッ!
の食感がやみつきの大人気パンです

さらに美味しく

トースターで1分位
あたためるとバターの風味と
食感がよみがえります

たとえば

自分好みのアレンジメニューにチャレンジ!

蒸し鶏と野菜サンド

鶏ムネ肉を蒸して
野菜とごま風味
ドレッシングをサンド



自家製 たまごサラダサンド

ゆでたまごでつくる
オリジナルサラダと
ハムをはさみました



他にも
ジャムやハチミツ
クリームチーズなど
いろんな素材に
相性抜群!

Pensée
— SINCE 1989 —

笑顔ひろがる
焼きたてパンの店

パンセ



Instagram更新中! HPはこちらから!

旬の野菜を食べよう!

「旬」は、野菜などが一年でいちばんおいしく食べられる時期のことです。「旬の野菜」は味がよいだけでなく、栄養も豊富です。毎日の食事に「旬」をとり入れて、季節の味わいを楽しみましょう。

夏の野菜

トマト

色も大きさも豊富で、うま味成分や栄養も豊富。人気の高い夏野菜です。

キュウリ

爽やかな風味で、水分やカリウムを多く含む、夏にぴったりの野菜です。

ピーマン

ビタミンCやβ-カロテンを豊富に含む、栄養価の高い緑黄色野菜です。

冬の野菜

ネギ

緑色の部分には、β-カロテンやビタミンCといった栄養が豊富に含まれます。

白菜

冬の定番・鍋料理に欠かせない葉物野菜。ビタミンCを含むので風邪予防にも。

キャベツ

葉がしっかり巻いてあり甘み強い冬キャベツは、煮込み料理に最適です。

春の野菜

玉ねぎ

生食では特有の辛みと香り、加熱すると甘みが楽しめる万能野菜です。

キャベツ

春キャベツは葉がやわらかいので、生でおいしく食べることができます。

ほうれん草

ビタミン、ミネラルを豊富に含む、栄養満点の緑黄色野菜です。

秋の野菜

大根

消化を促進する複数の酵素が含まれる、胃腸にやさしい淡色野菜です。

かぼちゃ

栄養価の高さは野菜の中でもトップクラス。特にβ-カロテンが豊富に含まれます。

じゃがいも

ビタミン類が豊富なため、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。

減塩レシピ



まるまるピーマン煮+にらの卵スープ

野菜ソムリエ・みやぎシニア食育コーディネーター 尖戸 志津子

1人あたり

エネルギー量 … 99kcal
野菜量 …………… 150g
食塩相当量 …………… 0.5g

材料(2人分)

ピーマン…6個(約180g)	水 ……………500cc
にら……………50g	お好みでラー油 …… 適量
きゃべつ……………50g	
干しいたけ …… 20g	【にらの卵スープ】
(戻したもの1個)	にら……………50g
豚ひき肉……………50g	卵 ……………1個
めんつゆ……………40cc	スープ……………400cc

作り方

- 1 ピーマンは、へたを切り落とすスプーンなどで種とワタを取り出す。
 - 2 取り出した種とワタと、にら、きゃべつ、干しいたけをみじん切りにする。
 - 3 2の材料とひき肉をよくこねて、ピーマンに詰める。
 - 4 鍋に並べて水とめんつゆで約15分煮込む。
- 【にらの卵スープ】
- 1 スープを煮立たせ、食べやすい長さに切ったにらと溶き卵を入れる。



からだ嬉しいポイント

ピーマンを煮込んだスープには、野菜や肉の出汁がたっぷり出るので、にらと卵を加えてスープとしてもいただけます。2度美味しいレシピです。

にらときのこのお焼き

宮城県栄養士会・広南病院栄養管理部 五十嵐 祐子

1人あたり

エネルギー量 … 249kcal
野菜量 …………… 95g
食塩相当量 …………… 0.4g

材料(2人分)

にら …… 100g(1パック)	【タレ】
エリンギ …… 80g(2本)	めんつゆ …… 小さじ1
薄力粉……………50g	酢 …………… 小さじ1
白玉粉……………20g	水 …………… 小さじ2
卵 …………… 1個	ねぎ…………… 2cm
水 …………… 80ml	一味唐辛子 …… 少々
かつおぶし …… 小1パック	
ごま油…………… 大さじ1	

作り方

- 1 にらは3cmくらいにカットし、エリンギは薄切りにして食べやすいサイズに切っておく。
- 2 薄力粉と白玉粉をボウルに入れ、卵と水を加えてよく混ぜ、にらとエリンギを加えてさらにまぜる。かつおぶしを加える。
- 3 ねぎはみじん切りにして、調味料と合わせタレを作っておく。
- 4 フライパンにごま油を熱し、両面に焼き色がつくまでこんがり焼く。
- 5 食べやすく切り、タレを添える。



からだ嬉しいポイント

かつおぶしときのこのうま味が、お焼きの香ばしさをひきたてます。おやつにぴったりです!



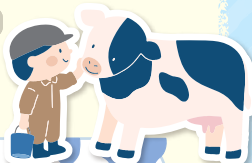
宮城県の酪農

牛乳



知ってる？牛乳ができるまで

牛の一生と牛乳の関係



乳牛を飼育する農家のみなさんは、安全でおいしい牛乳を生産しようと、日々努力しています。牛から搾られる生乳からは、牛乳をはじめバター、チーズ、ヨーグルトなどさまざまな乳製品が作られています。県内で生産された牛乳は、学校給食にも使われています。

1 哺乳期・哺育期

誕生～生後8週間

子牛は、生まれてから約1週間は母牛の乳(初乳)を飲み、その後、子牛用のミルクを飲みます。およそ6～8週間、子牛はミルクで育てられます。

乳牛メモ

生まれたての子牛の体重は、約40kg！人間の赤ちゃんの10倍以上もあるよ！

2 育成期

生後3カ月～24カ月

生後14カ月で人工授精により、妊娠します。妊娠した牛は約10カ月で出産します。

乳牛メモ

メス牛(生乳が搾れる)が生まれる確率は、基本的にはほぼ2分の1だよ。

3 搾乳期

出産後約10カ月

子牛を産んだあと、生乳を搾りはじめます。その量は、多い時で1日に1リットルの牛乳パック50本分にもなります。

乳牛メモ

乳牛は、子牛を産んではじめて生乳を搾れるようになるんだよ。

4 乾乳期

約2～3カ月

10カ月間生乳を搾った乳牛は、次の出産に備えて体力をつけるため、約2～3カ月生乳を搾らずに体を休めます。

乳牛メモ

乳牛は一生のうちに、出産～搾乳期～乾乳期というサイクルを3回程度繰り返すよ。

コラム

牛乳の味はいつも同じじゃない？

牛乳は、乳牛の生乳100%の農産物です。野菜や果物と同じように、環境や育て方、えさ(牧草・トウモロコシ・おから・ビールかすなど)の種類、季節によっても風味に違いが生まれます。夏は乳脂肪分が下がるのであっさり、冬は乳脂肪分が高いのでコクがある味わいになるといわれています。

地元・宮城の食材を使って朝ごはんをもっと豊かに!



一日のスタートに欠かせない朝ごはんに、地元・宮城の食材を採り入れてみませんか。藤崎には、これまでになかった食材や、スタッフが現地を訪ねて選んだ食材、環境に配慮した食材など、朝ごはんをもっと豊かにしてくれる"宮城の美味しい食材、が豊富に揃っています。

和食派におすすめ!

本場仙台味噌(こし) / 864円(税込)

赤味噌の代表格として、全国に知られてきた仙台味噌。安政元年(1854年)創業の佐々重では、昔ながらの材料と製法で仕込んだ本格派です。しっかりした味わいは、ケソの強い素材と好相性。シジミの味噌汁やサンマのすり身汁、サバの味噌煮など、朝ごはんに大活躍です。



洋食派におすすめ!

三陸海藻バター / 1601円(税込)

南三陸町の手製海藻専門店&カフェ「SEASON(シーズン)」がつくる三陸海藻バターは、4種類(ダルス・まつも・ワカメ・ヒトエグサ)の海藻を合わせたフレーバー・バターです。トーストやソーテーに仕立てると、海藻のうまみと香りが広がるレストランの味わいに。



藤崎からのおすすめ!

海苔とナッツの濃厚おつまみBARATZ(バラツ) / 970円(税込)



生海苔をその姿のまま乾燥させた「ばらのり」とナッツを組み合わせたBARATZは、仙台発の新感覚スナックです。人気の「ガーリックペッパー」を含む5つの味を取り揃え、常設販売しています。そのままでも十分おいしいですが、ファンの間では「ごはんにかけてもおいしい」と評判に。ぜひお試しあれ!

スタッフからのメッセージ

藤崎本館地下2階にある「マイキッチン」では、季節ごとの旬の食材を取り揃えております。また、仙台・宮城の地元の皆様に愛されている商品も豊富にご用意しております。私の朝ごはんに欠かせないのは、「卵」と「お味噌汁」です。目玉焼きや卵焼きにワカメやアサリのお味噌汁を合わせた朝ごは人が、私の一日の活力源です。

営業三部 生鮮食品グロサリー担当 早坂みずほさん



藤崎本館地下2階「マイキッチン」にてご購入いただけます。

お問合せ TEL.022-261-5111(代) ※時期によっては取り扱いのない商品もございます。

Zzz...

寝る前の歯磨き

を忘れずに

一般社団法人宮城県歯科医師会 地域保健部会 森 拓也



©宮城県・旭プロダクション

「寝る前」が特に大事なのは どうして？



日中、学校内や職場で仕事が忙しい、などの理由により、「毎食後必ず歯を磨く」という習慣をなかなか守れない人も少なくありません。

もちろん、最善の方法は「食べたらず歯を磨く」が基本です。

もし、どうしても歯を磨く時間が取れなかった、ついつい歯磨きをさぼってしまった、そんな時には、最低でも寝る前の歯磨きだけは行うようにしてください。

就寝中は無意識に口呼吸になりやすく、口の中が乾燥して唾液の分泌が減ります。

唾液による自浄作用が薄れると、むし菌の活動が活発化してしまうのです。

就寝中は「もっともむし菌になりやすい時間帯」です。

健康な歯で楽しく食べよう！



寝ている間に細菌の活動を活発化させないよう、就寝前の歯磨きは必ず行うようにしましょう。

宮城県内のおいしく豊かな食材を、健康で丈夫なきれいな歯で楽しく食べることと、「毎食後きちんと歯を磨く」ことで体とこころの健康づくりを目指しましょう。

食べたらず歯を磨こう！



もっともむし菌になりやすい時間帯は就寝中！



もったいないをありがとうへ フードドライブ

フードドライブとは

家庭で余っている食品を持ち寄り、地域の福祉団体や施設、フードバンクなどを通して、食料支援を必要としている人たちに届ける活動です。おうちの近くでも協力食品の回収を行っている場所があるので、自治体のHPなどで確認してみましょう。

宮城で活動中のフードバンク

フードバンクは、品質に問題が無い安全に食べられる廃棄食品を、企業や一般家庭などからゆずり受け、必要としている人の元へ届ける取り組みを行っている団体です

NPO法人
ふうどばんく東北AGAIN(あがいん)

東北で一番長く活動しているフードバンクです。宮城県内のさまざまな団体と連携して、困っている人を多方面から支援しています。



フードドライブのしくみ



NPO法人
フードバンク仙台

個人の方へは食料支援に加えて生活相談を行い、貧困を具体的に解決する支援を実施しています。無償性の活動の為、活動費の寄付もお願いしています。



東急リバブル東北支店の地域貢献活動 DDSプロジェクト

〈誰でもできるサステナブル活動〉

東急リバブルでは、不動産売買仲介で地域に密着した営業活動を行っているため、サステナブルな社会の実現に向けた社会貢献活動も行っております。

フードドライブ活動

まだ食べられるにも関わらず、様々な理由で処分されてしまう食品(フードロス)は、世界中で大きな問題となっています。私たちは、このフードロスを削減し、食料を必要としている方々へ届けるフードドライブ活動に取り組んでいます。

東急リバブルの
フードドライブ
活動状況



衣料品回収

まだ着られるのに不要になった衣料品はございませんか？ 私たちは、衣料品回収を通じて、衣料品の廃棄を減らし、資源の有効活用を推進しています。回収された衣料品は、リユース(再利用)やリサイクル(再資源化)され、国内外で必要とされている方々へ届けられたり、新たな製品の原料として活用されたりします。



ご提供いただく食品は賞味期限1ヶ月前の食料品、衣料品は使用可能なもの(下着は不可)。お近くの東急リバブルの各センターまでお持ちください。



東急リバブル株式会社 東北支店

減らそう！ 食品ロス



食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。食べ物を捨てるのはもったいないだけでなく、ごみが増えて環境にも悪い影響をあたえてしまいます。食品ロスを減らすために、おうちの人といっしょに、できることから取り組んでみましょう。

日本の食品ロスの状況*

国民1人当たり 食品ロス量 **1日** 約 **102g**

日本の食品ロス **年間** 約 **464万トン**

工場やお店などの事業活動で発生する食品ロス **約 231万トン**

家庭で発生する食品ロス **約 233万トン**

*出典:環境省「2023年度の食品ロス量(推計値)の公表について」

一人一人が
おにぎり1個分を
毎日捨てているのと同じ量です

1個100gのおにぎりとして計算



やってないかな？
食品ロス！

期限
切れ



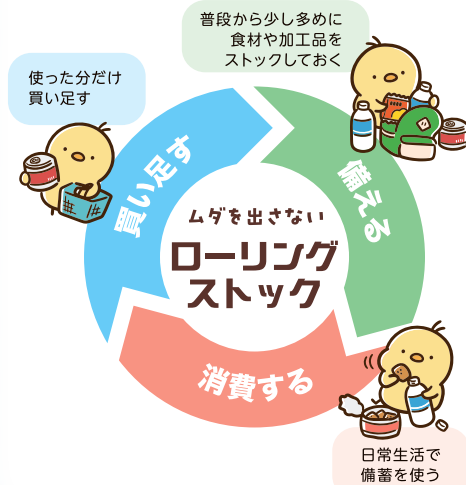
食べ
残し



買い
すぎ



災害に備えて 食料を確保しておこう



地震などの災害が発生したときのために、食料を備蓄しておきましょう。ただし、災害用の保存食だけだと、うっかり賞味期限が切れていたり、あたためなければ食べられないものが多かったり、いざというときにこまることもあります。

食料備蓄の方法としておすすめしたいのが、ローリングストック。ふだんから少し多めに食材や加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

これなら、ふだん食べなれているもの、好きなものも備蓄できるので、災害のときもいつもとあまり変わらない食生活をおくることができます。

大切なのは、古いものから順番に使うこと、使った分は忘れずに補充することです。

食料だけでなく、ウエットタオル、乾電池、使い捨てカイロなどの日用品も、使いながら常に一定量を確保しておくようにすると安心です。

健康的で美味しい食事を

減塩かつガッツリ食べごたえあるメニューを目指した
トラックドライバー向け

「ザ・ドラめし」プロジェクトでメニュー考案



仙台白百合女子大学 人間学部健康栄養学科

管理栄養士を目指す学生の日々の活動を紹介します。

協会けんぽ宮城支部の要請を受け、勤務形態が不規則で食事の栄養バランスが偏りがちなトラックドライバーに向けて、“ドライバーめし”を学生が考案しています。

「ザ・ドラめし」プロジェクトは、長時間の運転で食事の時間や量が不規則になりがちなドライバーに、健康的でおいしい食事を提供しようと、協会けんぽ宮城支部などが企画した取り組みです。仙台白百合女子大学では、ゼミ生が「ガツンとスタミナ肉炒め定食」を考案し、試食会が行われました。

今回のコンセプトは、肉に片栗粉をまぶして塩分を必要最低限に抑えつつ、塩分を排出する作用を持つカリウムを含む野菜や果物をたっぷり取り入れること。減塩でありながら、しっかり食べ応えのあるメニューを目指しました。



9月の試食会の様子、ちょっぴり緊張

宮城県産の食材を使って作ってみよう!!

みやぎの郷土料理 おくずかけ

郷土料理とは、その地域の産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、その地域で広く伝えられている料理のことです。県内で採れたものを県内で消費する「県産県消」の取り組みとして、親子でみやぎの郷土料理を作ってみましょう。



県の南部を中心に、春秋の彼岸やお盆の代表的な精進料理として伝わる伝統料理です。動物性食材を使わずに、野菜や油揚げ、とうふをしいたけの戻し汁で煮込みます。うーめんを加え、その名のとおりにくすでとろみをつけて仕上げます。野菜を沢山使いバランスよく栄養がとれるので、仏事以外にもぜひ作ってみて下さい。



料理 / 伊藤 豊子
フードコーディネーター

材料 (4人分)

- 干しいたけ 3枚 (水で戻して細切り)
- 油揚げ 1枚 (縦3等分して細切り)
- ごぼう 1/4本 (ささがき)
- (A) にんじん 小1/2本 (5mm幅のいちょう切り)
- 里芋 4個 (小さめの一口大に切り、軽く下茹でする)
- いんげん 4本 (4等分に切る)
- 糸こんにゃく 1/2袋 (下茹ですて3cmに切る)
- なす 1個 (7mm幅のいちょう切り)
- とうふ 1/2袋 (水で戻す)

(調味料)

- ・かつおだし(顆粒) 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- うーめん 1/2束 (硬めに茹でる)
- 片栗粉 大さじ2
(大さじ2の水で溶いておく)
- すりおろし生姜 小さじ1

作り方

- ① 鍋に干しいたけと、しいたけのもどし汁1カップ、水5カップを加えて火にかける。沸騰したら(A)を加え(調味料)も加える。具材に最後に火が通ったらなす、とうふの水分を絞って加えて2~3分煮る。



- ② 片栗粉の水溶きでとろみをつける。
- ③ 器にゆがいたうーめんを加え、②を盛りつけ、お好みですりおろし生姜を加える。



完成!

JAグループ宮城「県産県消」推進協議会

「宮城」のおいしい食材をお届けします

タウンショップ みやぎ



食で育む「家族愛」

— 幸せは家族の食卓から —

「食卓」は「コミュニケーション」の場であり、家族の絆を強める場です。また、みんなが集まるのも食事の時間。人と人をつなぐ幸せの場にふさわしい食卓メニューを作りたい。幸せは食から始まるのではないのでしょうか。これからも食を中心とした幸せを広げる活動を続けてまいります。

相田 幸二



幸せ料理研究家
相田 幸二（こうちゃん）

宮城県民共済は地域とのふれあいを大切に、地域貢献活動の一環として「こうちゃんのスマイルクッキング教室」を実施しています。この教室を通して、おいしい料理を学んでいただくのはもちろんのこと、「食文化」「食品ロス」「SDGs」等にも興味を持っていただき、食卓を囲んだ家族愛あふれる『食育』に繋がればと考えております。

※今後の「クッキング教室」については宮城県民共済のホームページのイベントスケジュールからご確認ください。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



宮城県民共済は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

都道府県民共済グループ
宮城県民共済

