

JA グループ宮城 6次産業化サポート

農の食卓

宮城県農業協同組合中央会
 営農農政部
 〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-16
 TEL.022-264-8247 FAX.022-264-8239
<http://www.ja-mg.or.jp/>

窓 『トマトは好き？嫌い？』

ある会社の調査によると、「最も好きな野菜」は7年連続で「トマト」が1位でした。しかし、「最も嫌いな野菜」でも「トマト」は3位にランクインしています。「トマト」は好き嫌いが分かれる傾向にあるようです。野菜の産出額ランキングで「トマト」が5本の指に入っている宮城県にとっては、非常に残念です。「トマト」に含まれる「リコピン」は、「抗酸化作用」が強いことがわかっています。つまり、「トマト」は疾病に対する予防効果があると言われているのです。

この記事を読んで1人でも多くの方が、「トマト」を食べるようになっていたらいいと思います。

特集 あやめ花咲くあやめ園のとなりに建つ 地域農産物展示販売施設 「あやめの里」

アヤメ、カキツバタ、ハナショウブの咲く、日本有数の花の公園「山王史跡公園あやめ園」。その入口に隣接する直売所が「あやめの里」です。建物全体が太い天然木の柱と梁に支えられた、古民家のような風情が漂う素敵な佇まいです。



「お客さまの大半は地元の方々。しんこもちや大判の油揚げ（大揚げ）が人気で、仙台からも買いに来られます。特に大揚げは、多い日で400枚くらい売れることもあります。つぼみ菜は年間を通して販売しており、ご好評を頂いています。お米は地元のひとめぼれが一番人気です」と館長の狩野晃喜さん。店の奥にあるレストランも人気で、仕出し弁当も一日で100個以上出ることもあるそうです。イベントは、あやめ祭り（創業祭）を始めとして年間8回開催。特にあやめ祭りはあやめ園の開催にあわせているので、一度のぞいて見ることをおすすめします。



JA栗っこ「あやめの里」
 栗原市一迫真坂字清水田川4-1
 TEL: 0228-57-6151
 営業時間：9:30～18:00
 定休日：第1・3火曜日（4～12月）
 毎週火曜日（1～3月）

お奨め逸品

■幅広い料理にも使える！と評判の「トマトと玉ねぎのソース」
 宮城：JA加美よつば

JA加美よつば管内の完熟トマトとJA自慢のブランド玉ねぎ「パツハオニオン」を使用したオリジナルの6次産業化商品。ソースは、とんかつや揚げ物、野菜炒めなど幅広い料理に合うよう、トマトや玉ねぎの甘味を活かした味付けになっています。



商品名：「トマトと玉ねぎのソース」
 JA名：JA 加美よつば
 内容量：300g/1本
 値段：350円（税込）
 連絡先：JA 加美よつば 愛菜ハウス
 ☎0229-29-9451

県産県消レポート

とことん味と素材にこだわる

黄福のオムライス「ダブルエッグ」



卵は蔵王の『さくら』、お米は名取の契約農家から取り寄せた『ひとめぼれ』。野菜はほとんどが宮城県産という、徹底した県産県消のお店です。「店名のDoubleは『もっと美味しく、もっと幸せに』の2倍という意味です」と店長の菅野恵美さん。店内はカウンター10席のみでこじんまりしていますが、朝から夜まで

宅配の電話がひっきりなしに鳴るほどの繁盛店。個人宅から企業まで、毎日100食以上もお届けしているとのこと。オムライスだけでも17種類、中でも一番人気が「のび～るオムライス」（単品／680円／税込み）。「のび～るオムライス弁当」ならば800円（税込み）。本紙もお奨めのお店です。



ダブルエッグ

仙台市青葉区中山5-19-5
 TEL: 022-279-7955
 営業時間：ランチタイム／11:30～14:00
 ディナータイム／16:30～20:00
 定休日：毎月1日と年始の三が日のみ

■商品名：「本格そば焼酎 ななつ盛」



商品のお問合せ

問合せについては、各JAの電話までご連絡ください。生産量に限りがあるため品切れになる商品もありますのであらかじめご了承ください。

JA名：JAあさひな
規格：1本 720ml
値段：1,500円（税込）
連絡先：JAグリーンあさひな ☎022-347-1700

■商品名：「だいでなつつ」
（プレーン・黒砂糖）

JA名：株式会社 加工連
規格：各1袋 40g
値段：150円（税別）
連絡先：株式会社 加工連
☎0224-68-2140



- 作り方
- ①なすは飾り包丁を入れて乱切り、かぼちゃは2cmの角切りにする。オクラは額を取り、斜め半分に切る。ミニトマトはへたをとる。
 - ②蒸し器に、なすとかぼちゃを入れて10分蒸す。オクラとミニトマトを加えて2分蒸す。
 - ③Aを合わせて煮立たせ、2を加えて冷ます。



1人分あたり
カロリー 69kcal
塩分 0.8g
食物繊維 3.3g

「夏野菜の冷やし煮」
野菜は時間差で蒸すと、菌ごたえも楽しめる仕上がりになります。だしがきいたつけ汁に浸して減塩します。しっかりと冷やしてお召し上がりください。

健康レシピ

「夏野菜の冷やし煮」



宮城カルテ食堂「秋冬レシピブック」より
(<http://www.karute-shokudo.com>)

※宮城カルテ食堂「秋冬レシピブック」・「春夏レシピブック」
(共に864円/税込み)

■材料（2人分あたり）

・なす	100g
・かぼちゃ	100g
・オクラ	30g
・ミニトマト	2コ
・A・だし汁	120cc
・おろししょうが	6g
・砂糖	4g
・酒	6g
・みりん	6g
・薄口醤油	10g

編集室から

「雨垂れ石を穿つ」 (清)

第1次産業である農業・林業・漁業の就業人口は、年々減少の一途をたどっています。宮城県の場合、東日本大震災の影響もあり、全国的に見ても高齢化に伴う後継者不足が大きな原因として挙げられています。農業のメリットは、「自然に触れながら自分のペースで仕事ができること」と言われています。第1次産業に携わるものとして、これから私たちの生活に流れることなく、それぞれの産業のメリットを発信し続けていくことだと私は思います。

着実に歩みをすすめる

JAグループ宮城の「県産県消」活動

JAグループ宮城の「県産県消」活動は、宮城県の農家の皆さんが、まごころを込めて育てたおいしい「お米・肉・野菜」を宮城県の皆さんにたくさん食べていただき、宮城県の豊かな大地と実りに感謝しようという気持ちを広めるための運動です。JAグループ宮城のメンバーが一体となって取り組みをするため、平成20年に『JAグループ宮城「県産県消」推進協議会』を立ち上げました。

主な活動としては

- ・県内外消費者向け県産県消啓蒙イベントの実施
- ・宮城の食文化・郷土料理の継承啓蒙活動
- ・JAグループ宮城農産物直売所のネットワーク

などがあり、宮城県内を含め、広範囲に活動を展開しています。

トピックス

