みやぎの輝き食材カタログ

MIYAGI KAGAYAKI SYOKUZAI CATALOG



食材王国みやぎ
FOOD KINGDOM MIYAGI

発行:平成31年3月

発行元
宮城県 食産業振興課
〒980-8570　仙台市青葉区本町3-8-1
TEL:022-211-2813　FAX:022-211-2819

表紙料理

帆立貝のレモングラスソース　曲がりねぎのソテー

宮城は山の幸だけでなく海の幸も豊富。子どもにも大人にも好まれるホタテを、大地の恵みの象徴である「曲がりねぎ」と合わせました。宮城の食材を海外の人でも楽しめるよう、ソースはレモングラスとサフランで地中海のブイヤベース風に仕立て、さらにしょうがで軽く和のアクセントに。ソテーした曲がりねぎには宮城で生産が盛んなしゅんぎくを香り付けにトッピングし、重厚感のある黒背景に映えるよう、全体的に明るい色合いで仕上げました。プレートには宮城の伝統工芸品・雄勝硯で有名な雄勝石を使用しています。

料理プロデューサー
狐野 扶実子

食材王国みやぎから
唯一無二の味をお届けします。



「食材王国みやぎ」とは、
宮城の豊かな自然に囲まれた
海・山・大地の育む
高品質で魅力のある多彩で豊富な
食材資源を基盤にしながら、
地域独自の発想や創意工夫を活かした、
生産から加工・流通・消費に至るまでの
トータルな食関連産業の振興を目指して
民官の関係者共通の「テーマ」として
位置づけています。



みやぎには「輝き食材」があります。

豊かな自然に囲まれ
海・山・大地の育む多彩な食材に
恵まれている宮城県。
各地域で丹精込めて育てられた
自慢の食材をもっとおいしく
もっと多くの人に食べてもらいたい。
まだまだ知られていない
宮城のおいしい食材は
未知数の「輝き食材」です。
食材は知恵を使って“料理”となり
四季の移ろいとともに味わう
こころに残る一皿になります。
みやぎの輝き食材をご紹介します。

伝統的な食文化を
継承しながらも
柔軟で斬新な
新しい品種
ブランドが誕生する
食材王国みやぎ。



もっとおいしく! もっと自由に!
「みやぎの輝き食材」レシピ

滋味溢れる
みやぎの食材で
新たな“食”の魅力を
感じていただけるよう
レシピを通じて
食材王国みやぎの
魅力をお届けします。

みやぎの輝き食材×狐野扶実子さん オリジナル輝きレシピ

宮城県には仙台牛や宮城米のようなブランド食材だけでなく、パプリカやしゅんぎくのように身近な食材にもおいしいものがたくさんあります。レシピではそうした身近な食材を新たな目線で見つめ直すことができました。味だけでなく、生産者の気持ちを想像しながらつくることがおいしさにつながるのだと感じます。

今回は、調味料として石巻市特産の「伊達の旨塩」を使用することを提案させていただきました。宮城の食材を、宮城ならではの味に仕上げてほしいですね。



料理プロデューサー
狐野 扶実子

パリの名門レストラン「アルページュ」の副料理長を務めた後、パリを拠点に出張料理人として独立。出張料理人として各界のセレブに愛され、世界中で注目される。その後「フォション」のエグゼクティヴ・シェフを経て、現在はパリの料理学校の講師のほか、テレビ、雑誌等でも活躍している。

狐野扶実子さん考案レシピ

P8 「**金のいぶき**」 金のいぶきとタコの佃煮
P12「**せり**」 せりとりんごのサラダ
P13「**パプリカ**」 パプリカのグリルとフレッシュチーズ
P18「**にこにこベリー**」 にこにこベリーのフレーズ・シャンティイ
P24「**仙台牛**」 仙台牛グリル カシューナッツのコンディメント
P26「**宮城野豚みのり**」 宮城野豚みのりのリエット
P36「**マガキ**」 マガキのポシェ ジュレを添えて

みやぎの輝き食材×伊藤豊子さん オリジナル輝きレシピ

宮城県には新品種のお米「だて正夢」をはじめ、「仙台牛」、GI登録された「みやぎサーモン」、濃厚な味の「カキ」、野菜の「曲がりねぎ」「せり」など、生産者が創意工夫を凝らし、情熱を傾けて丁寧に作ったオリジナルの食材が豊富に揃います。私が愛する豊かな宮城の食材で特別なひと皿を創ってみませんか。



フードコーディネーター
伊藤 豊子

株式会社COM消費生活創研食部門チーフ・主任料理講師。JAをはじめ、食品メーカー、生産者団体の商品開発、メニュー提案、レシピ作成を手掛ける。

伊藤豊子さん考案レシピ

P10「**曲がりねぎ**」 曲がりねぎのマリネ
P15「**きゅうり**」 きゅうりとえびのエスニックマリネ
P16「**トマト**」 丸ごとトマトの炊き込みご飯
P19「**サボイキャベツ**」 サボイキャベツと魚のロールキャベツ
P22「**サワールージュ**」 サワールージュと豚肉のポットロースト
P28「**しいたけ**」しいたけのオーブン焼き3種
P29「**きくらげ**」 生きくらげ入りサンラータン
P33「**みやぎサーモン**」 みやぎサーモンといくらの海鮮丼
P34「**マボヤ**」 ホヤのジェノベーゼパスタ
P35「**伊達いわな**」 昆布締め伊達いわなのカルパッチョ

Contents

米穀類
05 **お米の新提案「食べ分けるみやぎ米」**
06 プレミアムひとめぼれ みやぎ吟醸米・ササニシキ
07 だて正夢
つや姫・七ヶ宿源流米・ゆきむすび・みやこがねもち
東北194号(ささ結・いくよちゃん)
08 金のいぶき／生産者インタビュー／輝きレシピ

野菜類
09 ちぢみゆきな・ちぢみほうれんそう・仙台白菜
10 曲がりねぎ／生産者インタビュー／輝きレシピ
11 つるむらさき・えだまめ・そらまめ・みょうがたけ
12 せり／生産者インタビュー／輝きレシピ
13 パプリカ／輝きレシピ
14 しそ・こねぎ・えごま・ブロッコリー・しゅんぎく・茶
15 きゅうり／ 輝きレシピ
16 トマト／輝きレシピ

宮城県産いちご
17 にこにこベリー
18 もういっこ・とちおとめ・紅ほっぺ・夏秋いちご・にこにこベリー／輝きレシピ
19 ブンタレッラ・ズッキーニ・ベビーリーフ・サボイキャベツ／輝きレシピ

果樹類
20 日本なし・西洋なし・りんご・ブルーベリー
21 うめ・いちじく・ぶどう
22 サワールージュ／生産者インタビュー／輝きレシピ

肉・たまご類
みやぎのブランド牛肉
23 仙台牛・仙台黒毛和牛
24 新生漢方牛・蔵王爽清牛・みちのく日高見牛・三陸金華和牛
・仙台牛／輝きレシピ
みやぎのブランド豚肉
25 スーパーゴールデンポーク・JAPAN X・志波姫ポーク・伊達の純粋赤豚
・和豚もちぶた
26 しもふりレッド・宮城野豚みのり／輝きレシピ
みやぎのブランド鶏肉・たまご
27 森林どり・鴨肉・竹鶏たまご・えごまたまご・蔵王地養卵

林産物
みやぎのきのこ・山菜類
28 しいたけ／生産者インタビュー／輝きレシピ
29 きくらげ／生産者インタビュー／輝きレシピ
30 たけのこ・えのきたけ・ぶなしめじ・まいたけ・なめこ・わさび

魚介・藻類
31 **みやぎの漁港・魚市場**
特産魚介類
メカジキ・サンマ
32 マサバ(金華サバ)・アカガイ
33 みやぎサーモン／生産者インタビュー／輝きレシピ
34 マボヤ／生産者インタビュー／輝きレシピ
35 伊達いわな／輝きレシピ
36 マガキ／生産者インタビュー／輝きレシピ
37 メバチマグロ(三陸塩竈ひがしもの)・カツオ・ホタテガイ
ウバガイ(ホッキガイ)・ミズダコ・マダコ
38 マダラ・マアナゴ(ハモ)・ケムシカジカ(ボッケ)
イカナゴ・ヨシキリザメ・ネズミザメ(モウカザメ)
39 ガザミ(ワタリガニ)・ヒラメ・シロザケ・ワカメ・コンブ・ノリ

ワイン
みやぎのワイン
40 ワイナリー 一覧

日本酒類
41 **みやぎの日本酒**
42 **蔵元MAP・酒造りの歴史**
43 蔵元 一覧

食材カレンダー
45 野菜類
46 野菜類、果樹類
47 肉・たまご類、林産物、魚介・藻類
48 魚介・藻類
49 「食材王国みやぎ」HP・Facebook・Instagram
50 お問い合わせ先・本誌のご利用について

「米どころみやぎ」
お米は食べ分ける時代へ
だから、みやぎ米。

全国に誇る「ササニシキ」「ひとめぼれ」を生んだ、米どころ宮城。
江戸時代からの伝統を受け継ぎながら、現代の気候や土壌に合うよう
日々研鑽を重ね、高品質で良食味な米の生産を続けています。

安全・安定生産の取り組み

稲作に適した気候と広大で豊かな平野を生かし、米作りに力を注ぐ宮城県。土作りから堆肥の使用、病害虫対策など、各農家が独自の取り組みを行っています。またJAグループ宮城が中心となって実施している「環境保全米づくり運動」では農薬や化学肥料の使用量を慣行の半分に減らして栽培。食の安全・安心と環境に配慮した米作りが進められています。JA宮城が示す生産基準に基づいて栽培されたお米は「みやぎの環境保全米」の認証を受けており、安全でおいしいお米が安定して生産できるようになるだけでなく、環境への負荷軽減や水生昆虫・水鳥などの生態系保護の観点でも期待が高まっています。

米作りに最適な気候・土質

江戸時代に仙台平野で米作りを成功させ、「本石米」として全国に名を馳せることとなった宮城のお米。ササニシキやひとめぼれといった良食味米を開発・栽培し、国内屈指の米どころとしての地位を築き上げてきました。奥羽山脈の豊富な栄養が溶け込む清らかな水を源流とした川が稲作に適した平野部に注ぎ、夏の十分な日差しと夜間の涼しさとのほどよい寒暖差が稲の消耗を抑え病害虫の発生を防ぎ、品質の良い稲が9月から10月にかけ黄金色に輝きます。「やませ」の影響を最小限に抑えるため、寒さに強い稲の開発や栽培・管理技術の進歩、堆肥使用による地力の向上・土質の改良などが進み、安定生産が可能になりました。

シーンに合わせてお米を選ぶ贅沢———宮城が誇る代表品種。

米どころ・みやぎではタイプが異なるさまざまなお米が生産されています。長らくお米の定番として君臨し続けてきた、やさしく上品な味わいの「ササニシキ」、旨味・粘り・つや・香りのバランスがちょうどよい「ひとめぼれ」、これまでのみやぎ米にはなかったもちもち感を実現した新進気鋭の「だて正夢」、玄米の常識をくつがえす「金のいぶき」。豊富なバリエーションだからこそ使い分けたい。そんなお米が揃っています。

だて正夢	プレミアムひとめぼれ みやぎ吟醸米	ササニシキ	金のいぶき
もちもちした食感		あっさりした味わい	健康志向の玄米食





独自に設けた厳格な認定基準を満たす ワンランク上を目指したプレミアム米。

プレミアムひとめぼれ みやぎ吟撰米

米どころ宮城を代表する銘柄「ひとめぼれ」。食味の良さはもちろん、常に安定しておいしく炊ける特徴から各地で高く評価されています。「プレミアムひとめぼれみやぎ吟醸米」はそんなひとめぼれの最高品質を目指して開発されたまさにプレミアム米。農薬や化学肥料を減らした特別栽培米であり、玄米に含まれるタンパク質の割合を抑えた食味の良い最高品質のお米だけを厳選しました。気候や土質の影響を受けやすいため、栽培できるのは県内でもごく限られた地域のみ。米どころみやぎが自信をもっておすすめする逸品です。



系譜

旨味とつや、粘りのバランスの良さが自慢

ひとめぼれは初星を父に、コシヒカリを母に平成3年に誕生し、以来宮城県の主要品種として出荷されています。その中から厳選される「プレミアムひとめぼれみやぎ吟醸米」は美しいつやと適度な粘り、口当たりの良さが特徴で、和食・洋食・中華どの料理にも合わせやすく、幅広くお使いいただけます。



かつて日本全国を席巻した和食米の 上品な味わいが料理を引き立てる。

ササニシキ

「シャリと言ったらササニシキ」と言われることもあるササニシキは、実に50年以上にわたりコシヒカリと並ぶ日本を代表する品種として親しまれてきました。和食との相性が特に良く、上品な風味とさっぱりとした食感が生み出す味わいが料理の味を引き立てます。平成5年の大冷害で壊滅的な被害を受けたことをきっかけに、県内では多くの農家が冷害に強い「ひとめぼれ」へと移行。作付面積は激減しましたが、手間暇をかけ丁寧に育てられるササニシキは全国の食通から認められ、今なお根強い人気を誇っています。



系譜

長年愛され続けるみやぎのお米

父のササシグレと母のハツニシキから命名されたササニシキ。平成元年には作付面積20万haを超えるほど普及していましたが、冷害に弱く栽培が難しい品種だったことから徐々に生産量が減少。現在は少数の農家により栽培されているほか、ササニシキの長所を受け継ぐ新品種も登場しています。



みやぎの環境保全米

みやぎの豊かな水と土を美しく保ちながら、自然豊かな環境を守るために、
農薬や化学肥料の使用量を半分以下に減らし、自然と人間の力をあわせて
おいしいお米作りを行う。それが私たちの取り組む「みやぎの環境保全米」です。

1 水や土を守り、生き物を守ることができる。

農薬や化学肥料の使用量を減らすことで、栽培している地域の環境（水・土など）への負荷を軽減させ、きれいで豊かな生態系の維持に貢献します。

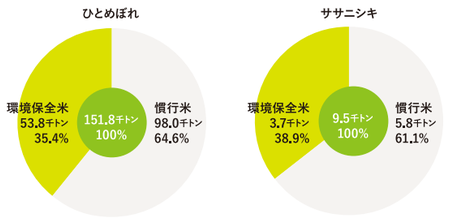
2 安全・安心なお米をお届けできる。

農薬や化学肥料の使用量を減らすことは、全国の消費者に、より安全で安心なお米をお届けすることにもつながります。

3 安定した食糧供給に貢献できる。

健康に育った稲は生命力豊か。しっかり根を張り、冷害などにも負けない米作りを目指すことで、毎年安定して良質なお米をお届けすることができます。

30年産ひとめぼれ・ササニシキの環境保全米の割合



平成30年度6月現在　資料:JA全農みやぎ米穀部

次世代のプレミアムブランド米「だて正夢」

みやぎ米初のもちもち食感を実現した
新進気鋭のおいしさをお試しあれ！

だて正夢





江戸時代から続く日本屈指の米どころ・宮城で平成30年に本格デビューを果たしたみやぎ米待望の新品種。育成開始から12年の歳月をかけ、これまでにない「とびっきりのもちもち感」を追求しました。生産要件を満たした登録農家が栽培し、県とJAグループが定めた品質基準を満たす米のみが「だて正夢」のロゴマークをつけて市場に出荷されます。

口に含んだときのもちもちとした食感、噛めば噛むほど広がるお米本来の甘みと旨味はまさに「天下をとる旨さ」。冷めても柔らかく、ごはんそのもののおいしさが際立つお米です。水をやや少なめにして炊飯すると、もちもちとした食感をより一層楽しめます。

命名秘話

米どころ宮城の夢、「おいしさ」の天下をとる！

宮城の新たなブランド米として「みやぎ米」を牽引し、「米どころ宮城の復権」という願いから命名。伊達政宗公を彷彿とさせる名前には、このお米でみやぎ米のブランド価値を高め、“食卓の天下を取る”という意味も込められています。

系譜

新しいブランド米、ついに誕生

平成28年に宮城県水稲奨励品種に採用された極良食味品種。低アミロース米の「おぼろづき」とまなむすめをかけ合わせた品種を、多収が見込める「げんきまる」と交配させることで、これまでのみやぎ米にはないもちもちとした食感のお米を実現しました。

まだまだあります！おいしいみやぎのブランド米



つや姫

炊いたときの白く美しいつや感が特長のつや姫は、甘みや旨味が強く、コシヒカリに比べてあっさりとした味わい。粘りと柔らかさのバランスが絶妙で、そのおいしさはコシヒカリを凌ぐとも言われています。宮城県では2009年に奨励品種に指定され、つや姫の故郷・山形に次ぐ産地となりました。



七ヶ宿源流米

蔵王連峰の清らかな湧き水を引き、水路には木炭を置いてきれいな水質を保ち栽培されている七ヶ宿町こだわりのブランド米。松島で獲れたカキ殻を粉砕し田植え前に散布するなど環境に配慮した独自の取り組みで注目されています。自然の恵みをたっぷり受けたお米の味わいをお楽しみください。



ゆきむすび

鳴子温泉のほど近くでしか栽培されていないゆきむすび。気温の低い山間地でも栽培できる品種として開発され、地域で支える取り組みなど、その価値を高めています。食感はうるち米ともち米の中間程度。粘りが強く歯ごたえがあり、その存在感は主役級。おこわなどにぴったりです。



みやこがねもち（もち米）

宮城県の「みや」の字を冠した、県産もち米の代表です。宮城の土壌や気候、環境などに特に合致することもあり、白くなめらかで粘り・コシが強く、お餅やおこわはもちろん、和（生）菓子やあられの原材料としての需要も高く、全国各地で愛用されています。

東北194号
ささ結　いくよちゃん

ひとめぼれを父に、ササニシキを母に人工交配を経て誕生。ササニシキのあっさりした食感と風味を受け継いでおり、その食べ飽きないおいしさは江戸前寿司店や和食業界からササニシキの跡を継ぐお米として期待されるほど。大崎市では「ささ結」、栗原市では「いくよちゃん」の愛称で親しまれています。









手間暇かけて生まれる金色に輝くみやぎの玄米ブランド。

金のいぶき



有限会社平柳カントリー農産
専務取締役
佐々木郁郎さん

柔らかく粘りのある炊きあがりのもっちり感、玄米ならではの胚芽のぷちぷちとした食感を楽しみながら噛みしめると、後からふわりと広がる甘みと旨味。一粒一粒の輝きから「金のいぶき」と名付けられた宮城県待望の玄米ブランドは、「炊くのに時間がかかる」「食感が固め」といったこれまでの玄米のイメージを覆す画期的な品種として注目を集めています。

加美町で農家を営む佐々木郁郎さんは、金のいぶきを食べるまで、玄米を食べたことがなかったといいます。「通常の玄米は独特の香りがあり、粒も固いので炊くのにも一晩水に漬けないといけない。だから金のいぶきを最初にいただいたとき、そのおいしさと手軽さに驚きました」。

金のいぶきは栄養の宝庫である胚芽部分が通常の玄米の約3倍と大きく、その分食物繊維やビタミンE、GABAなどが豊富に含まれます。「美容・健康のために食べる方が多いですね。大手化粧品メーカーとコラボ販売していることもあり、リピーターのほとんどが女性です」。とはいえ健康でいたいのは男性も女性も同じ。健康志向の高まりから、年々手応えを感じています。

「根張りが弱い品種なんです。そのため水の管理にはひときわ気を遣います。また苗が長くなりやすいので、腰高にならないよう注意しています」。定期的に様子を見たり肥料を調整したり。良いものをおいしく召し上がっていただきたいという想いから、佐々木さんは試行錯誤を繰り返しながら栽培を続けています。





エスニックな味わいとともに食感を楽しむ

金のいぶきとタコの佃煮

玄米独特の食感を楽しむためのメニューです。金のいぶきは胚芽のぷちぷち感が魅力。食感を活かすため佃煮のタコはみじん切りにします。味付けにはクローブとシナモンを使用し、スパイシーに仕上げることで玄米の風味を引き立てます。

INGREDIENTS（4人分）

金のいぶき	2合
（タコの佃煮）	
タコ（茹でたものをみじん切りにする）	100g
オリーブオイル	小さじ2
クローブ	1粒
生姜のみじん切り	小さじ山盛り1
三温糖	8g
酒	大さじ2/3
醤油	大さじ2/3〜1
水溶き片栗粉	少々
シナモンパウダー	適宜

HOW TO COOK

①フライパンにオリーブオイルとクローブを入れて熱し、タコと生姜のみじん切りを加えて強火でさっと炒める。
②三温糖、酒、醤油を加えて調味し、水溶き片栗粉少々を加えてよく混ぜる。
③好みでシナモンパウダーを振る。食べる前にクローブは取り除く。
④金のいぶきと共にいただく。

レシピ監修／狐野扶実子



食材ポイント

通常の玄米とは異なり、一般的な白米とまったく同じ方法で炊くことができる手軽さが金のいぶきの魅力の一つ。炊き上がりのぷちぷちとした食感はクセになります。冷めてもおいしく、料理のアイデアが広がります。





特徴的な形状をつくりだす「やとい」先人の知恵が生んだ栽培技術

曲がりねぎ

［仙台市・大和町ほか］出荷時期／11〜2月

ある程度まっすぐ育った長ねぎを一度掘り起こし、角度をつけて寝かせるように植え直した後、上から土をかぶせること数カ月。「やとい」と呼ばれるこの工程を経たねぎは太陽に向かって起き上がるように育ち、弓なりに湾曲していきます。

このように栽培される曲がりねぎは、明治時代に仙台市岩切の余目地区で栽培が始まったとされています。地下水位が高く長ねぎの栽培には向かない土地でも栽培ができるように考案され、現在では長町(郡山)を中心に栽培されています。近年では黒川地域での生産も活発に行われるようになり、稲作が終わってから冬にかけて出荷作業がピークを迎えます。

農事組合法人いさござわの代表理事の遠藤正和さんが曲がりねぎの栽培を始めたのは4年前。黒川地域を管轄するあさひな農業協同組合の協力のもと、約60アールの敷地で曲がりねぎを育てています。「土をかけることでねぎにストレスがかかる。このストレスでねぎは甘く、やわらかく成長するんですよ」と話す遠藤さんは、ねぎに病気はないか、虫はついていないかこまめにチェックし、消毒を怠らないよう気を配っているといいます。

通常は6〜8カ月で収穫期を迎える長ねぎですが、曲がりねぎはやといの作業のため1年がかりで栽培されます。「時間と手間暇をかけた分、肉厚に成長するねぎは辛味が強く香りが良い。加熱すると甘みとコクが増し、柔らかくなるので、ぜひ食べてみてください」。



農事組合法人いさござわ　代表理事
遠藤正和さん





ねぎの甘みとコクをシンプルに味わう
曲がりねぎのマリネ

ねぎを焼くことで中が蒸し焼き状態になりトロッと甘みが増し、香ばしさもおいしさのポイントです。曲がりねぎは加熱すると甘みとコクが増し、さらにおいしくなります。

INGREDIENTS（4人分）

曲がりねぎ	4本（400g）
白ワイン	1/4カップ
Ⓐブイヨン	2カップ
Ⓐデーツシロップ	小さじ1
Ⓐローリエ	1枚
Ⓐ粒こしょう	適宜
Ⓐ塩	小さじ1/2
オリーブオイル・ハード系チーズ	適宜

HOW TO COOK

①曲がりねぎを5〜6cmに揃えて切る。
②フライパンにオリーブ油少々（分量外）を中火で熱し、ねぎを並べて数分転がしながら焼く。白ワインを加え、香りがたったらⒶを加え落とし蓋をし、弱火で20分程火を通す。粗熱を取り冷蔵庫で30分以上冷やす。
③器に盛り、オリーブオイルを振りかけハードチーズを削って散らす。

レシピ監修／伊藤豊子



食材ポイント

定番の鍋はもちろん、メイン食材としても活用していただけます。また料理を引き立てる薬味にもお薦めです。

風土と技に育まれるみやぎの野菜

夏は涼しく冬は比較的あたたかな宮城では
ちぢみほうれんそう、曲がりねぎ、仙台白菜など、
地元の気候風土を生かした野菜が栽培されてきました。

古くから栽培され、人々の食卓を彩ってきた宮城の野菜の数々。気候や土地の特色、そこで暮らす人々の文化・風土の中で生まれ育まれてきた食材は、今も県内各地で生産されています。そこにあるのは、先人たちの確かな知恵。「ちぢみゆきな」や「ちぢみほうれんそう」のように寒さを活用して甘みの強い野菜に仕上げたり、地下水位が高く長ねぎの栽培に向かない土地で育てるため試行錯誤し、「曲がりねぎ」を生み出すなど、野菜作りに真剣に向き合ってきた農家の姿が垣間見えます。

「仙台白菜」や「小瀬菜だいこん」、「仙台長なす」、「仙台芭蕉菜」は、漬物などの保存食として重宝されてきました。昔から変わらないそのおいしさに、料理の作り手も思わず腕が鳴ります。



独特のちぢれは甘さの証拠
ちぢみゆきな

［仙台市・名取市ほか］
出荷時期／12〜2月

鮮やかで濃い緑色が美しい冬の野菜。最大の特徴は、通常の雪菜に比べてちぢれた肉厚の葉。中国の野菜「ターサイ」が原種と言われ、仙台で栽培されるうちに現在の形になったと伝えられています。東北の厳しい冬の寒さに耐えるため糖分を蓄える性質がある一方、えぐみやクセはなく、アク抜きの必要もないため料理に使いやすい食材です。お薦めは煮浸しや炒めもの。ほのかに感じる甘みの中に、仙台の風土が息づいています。

寒さが育む旬の味わい
ちぢみほうれんそう

［石巻市・登米市・仙台市ほか］
出荷時期／12〜2月

ちぢみゆきなと同じく、寒さにさらされることで甘みが増す野菜。つるりとした一般的なほうれんそうに比べてその違いは一目瞭然。名前の通り寒さから身を守るために葉はちぢみ、寒さが厳しい時季には甘さが果物に匹敵するほど。鉄分やビタミンCなどの栄養価も豊富に含まれており、宮城の冬を代表する食材として親しまれています。





結球白菜生誕の地が誇る味
仙台白菜

［加美町・岩沼市ほか］
出荷時期／10〜3月

明治時代に中国から来た種をもとに品種改良を重ねて誕生した「仙台白菜」は、大正末期から昭和初期にかけて全国に出荷され一世を風靡。しかし次第に生産量が減少し、やがて市場から姿を消していきました。東日本大震災で被災した農家の復興支援の一環で、塩害に比較的強いはくさいの作付けが行われたことがきっかけで復活。一般的な白菜に比べて柔らかく、また甘みがあるので生で食べても美味。煮ればとろけるように柔らかく、漬物にしても楽しめます。

みやぎを代表する ブランド野菜・特産野菜 旬の食材をひと皿に

みやぎならではのブランド野菜は栄養満点。
和食はもちろん、洋食や中華料理など
さまざまなシーンで活躍してくれる万能食材です。

奥羽山系の山々が山形との県境に南北に広がり、そこから太平洋へと注ぐ河川が平野部を形成する宮城には、豊かな自然に育まれた農産物が豊富。「せり」や「つるむらさき」などは全国でもトップクラスの生産量を誇ります。また「ずんだ」の原料に欠かせないえだまめやそらまめの生産も盛んに行われ、市場を賑わせています。



独特の粘りと香りで食欲増進
つるむらさき
［蔵王町・角田市・柴田町ほか］
出荷時期／5〜10月

加熱したときの独特の粘りと食感、香りが特徴のつるむらさきは東南アジア原産の栄養豊富な夏野菜。県内では1972年頃から蔵王町で栽培が始まり、全国有数の産地となりました。地元では和え物や天ぷらなどの料理で楽しまれています。カルシウムなどのミネラル分はほうれんそうよりも多く含まれており、健康食材として注目されています。



香りと甘み、一粒に凝縮
えだまめ（ちゃ豆）
［仙台市・石巻市・名取市ほか］
出荷時期／7〜9月

大豆を若採りしたえだまめは古くから各地で栽培されてきた夏の味覚。「仙台ちゃ豆」「伊達な茶豆」「気仙沼茶豆」などの地域ブランド名で出荷されています。その生育に大きな影響を与えているのは、暑い夏に海から吹き込む冷涼な風。この海風のおかげで茶豆の生育に適した気温が保たれ、食味の良い豆に育ちます。



初夏の味覚は鮮度が命
そらまめ
［村田町・蔵王町・栗原市ほか］
出荷時期／5〜6月

村田町や蔵王町を中心に栽培が盛んに行われているそらまめは5月下旬から収穫が始まる初夏の食材。京浜市場に多く出荷され、「終わり初物」として知られています。主に栽培されているのはさやが大きめで耐寒性に優れた「打越一寸」と、鮮やかな緑色が特徴的な「緑陵西」の2品種。品質が落ちやすいため、新鮮なそらまめを新鮮なうちに出荷しています。



さわやかな風味が魅力
みょうがたけ
［名取市ほか］
出荷時期／5〜7月

白い茎にほんのりと赤みが差すみょうがたけはしょうがの仲間の香味野菜。一般的な「花みょうが」とは異なり、露地栽培で根株を大きくしてから室に植え替えし、若い茎（偽茎）を日に当てないよう軟白栽培されています。名取市で栽培が盛んで、主に京浜や大阪などに出荷されています。やさしい清涼感のある風味は料理のほどよいアクセント。刺し身のツマとしてだけではなくサラダやマリネにも活用されています。

清冽な地下水が育むのは 400年間変わらない郷土の味
せり
［名取市・石巻市］出荷時期／9〜5月







なとり農と自然のがっこう
三浦隆弘さん

「うちのせりは農薬を使ってないからそのまま食べられるよ」。田んぼに張った水に腰まで浸かってせりの収穫をしていた三浦隆弘さんの言葉に促されるように葉先をちぎって口に含むと、せり特有のさわやかな香りが鼻に抜け、後にはほろ苦い余韻が舌の上に広がります。

400年前には既に名取市下余田（しもよでん）地区で栽培されていたといわれるせり。代々せりの栽培を行ってきた三浦さんは、この地区を流れる豊富な地下水のおかげだといいます。特においしいのは根に栄養が蓄えられる2月頃。根まで食べるのが地元流です。旬のおいしさを味わってもらいたいという思いから「せり鍋」が誕生し、宮城の冬の定番グルメとして知られるようになりました。今では三浦さんも県内外に顧客を抱えています。

一方で問題を感じることも。「ブームのおかげでせりを扱う店舗が増えてきましたが、下処理がきちんとされないまま料理として提供され〝おいしくない〟と評価されてしまうことがある。400年の歴史が一時の流行に振り回され、最終的に見向きもされなくなるのでは、という不安はありますね」。こうした事情から、きちんと下処理をしてくれる信頼できる店舗にしか卸さないという三浦さん。信頼できる相手には良いお店づくりの一助になりたいと意気込みます。「せっかくなら旬の時期においしく食べてほしい。そのために食べてくれる方々に合わせた提案ができればと考えています」。



根と葉の異なる食感を楽しむ
せりとりんごのサラダ

せりのすっきりとした香りを生かし、シンプルなサラダに仕上げました。黒ごまで和えた根っこと茹でたせり、生のせりの食感の違いが楽しめます。フルーツと合わせると風味がマイルドに。

INGREDIENTS（4人分）

せり	200g
りんご（棒状に切る）	50g
玉ねぎのうす切り（水にさらして水分を切る）	20g
Ⓐ	
三温糖	5g
塩	2g
黒すりごま	8g
Ⓑ	
塩	ふたつまみ
玄米酢	9g
EVオリーブオイル	9g

HOW TO COOK

①せりはよく洗い、葉を数枚残して熱湯で歯ごたえが残る程度にゆでる。冷水にとり水分をしっかりと絞る。根の部分は長さ約1cmに切り、その他の部分は2〜3cmに切っておく。
②ボウルにⒶを入れてよく混ぜ、根の部分を入れて和え、器に入れる。→Ⓒ
③空いたボウルに根以外の部分のせりを入れ、Ⓑを加えて和える。りんごと玉ねぎ、とっておいたせりの葉を加えて軽く混ぜ、器の中のⒸの上に盛る。
レシピ監修／狐野扶実子



食材ポイント
根に栄養がいく10月から3月頃までのものを「根せり」、葉に栄養が集まる4、5月頃を「葉せり」といいます。泥臭さを消すため、根を使う場合は歯ブラシなどで丁寧に洗いましょう。

全国トップクラスの生産量を誇るみやぎの「パプリカ」

カラフルなパプリカは子どもにも大人にも人気の食材。
和食、洋食、中華と調理のバリエーションも豊富です。
生産量日本一を誇る宮城が、良質なパプリカをお届けします。

平成28年の農林水産省の調査で、パプリカの収穫量・出荷量とも全国1位となった宮城県。輸入のイメージが強い食材ですが、県内では「ベジドリーム栗原」をはじめ平成20年頃から大手企業の工場の排熱を利用した大規模なハウス栽培が行われるようになるなど、1年を通し安定して供給できるようになりました。徹底した環境制御システムと土を使わない栽培方法の導入により育てられたパプリカは果肉が厚く、フルーツのような甘い味わい。輸入品に比べ、地場産ならではの新鮮さがあります。主な生産地は栗原市、登米市、石巻市、大衡村。加熱しても栄養価が損なわれにくいため、サラダやマリネといった生食からシンプルなグリル、ソースやムースに加工するなど、さまざまな調理法で楽しめます。





フルーツのような甘みを堪能
パプリカ

［栗原市・登米市ほか］
出荷時期／通年

甘みと塩気のバランスがちょうど良い
パプリカのグリルとフレッシュチーズ

パプリカはとてもフルーティな食材。肉厚さを感じられるようグリルにしました。甘みを引き立てるためパウダー状のからすみを使用。濃厚なフレッシュチーズとも相性抜群です。

INGREDIENTS（4人分）

パプリカ	2個
からすみ（すりおろしたもの）	約大さじ2
モッツアレラ	2個
EVオリーブオイル	適量
酢	適量
塩	適宜

HOW TO COOK

①パプリカは洗って水分をふき取り、表面にオリーブオイルを塗る。
②オーブンなどでグリルし、表皮を焦がして取り除く。果肉に切り込みを入れ、種とヘタを取り除く。
③パプリカの内側の水分を軽くふき取り、からすみをすりおろしたものを散りばめる。
④大き目の皿にモッツアレラとパプリカと盛り合わせ、塩をふる。EVオリーブオイルと酢を加え、好みで塩を振る。

レシピ監修／狐野扶実子



食材ポイント

油との相性が良い食材なのでオリーブオイルなどで炒めるのが特にお薦め。事前に皮を剥いておくと口当たりが良く、果肉の食感を楽しめます。新鮮なためハリがあり、色はくすみがなく鮮やか。メインディッシュにはもちろん、彩りを添えるときにもぜひお使いください。

使い方は無限大 香ばしさがアクセントに



えごま

［色麻町・丸森町ほか］
出荷時期／1月～3月、7月～10月

シソ科の一年草であるえごまは古くから食用・日常用として使用されてきました。種子から搾油されるえごま油にはα－リノレン酸が多く含まれており、近年は健康食材として注目されています。県内では主に色麻町や丸森町で盛んに栽培され、全国に出荷されています。種子はゴマと同様に炒ってからすりつぶして薬味に使用したり、料理や菓子のアクセントになったりと用途も豊富。独特の香りを持つ葉は韓国料理などとの相性が抜群です。

栄養満点、宮城のこねぎは 主役を引き立てる名脇役



こねぎ

［涌谷町・石巻市］
出荷時期／通年

青々とした存在感を放つこねぎは薬味に欠かせない万能食材。シャキシャキとした食感とさわやかな風味は主役の味を引き立てます。宮城県では涌谷町の「仙台小ねぎ」や石巻市の「スリムねぎ」を中心にブランド化が進み、今日では関東以北最大の産地にまで成長。収量拡大のため堆肥や土壌改良、太陽光を利用した土壌消毒、害虫対策などにも力を入れており、1年を通しての安定供給に努めています。

土作りにこだわった みやぎ自慢の香味野菜



しそ

［美里町ほか］
出荷時期／通年

しそは刺し身のツマや天ぷらなどに使用されることの多い食材で、ビタミンやカルシウム、β-カロテンなどの栄養素を多く含みます。宮城県では土作りにこだわって栽培されており、一つ一つ丁寧に育てられたしそは宮城の郷土料理である「しそ巻き」など、多くの人に親しまれています。

伊達藩ゆかりの茶葉は 宮城の自然が育む恵み



茶

［石巻市］
出荷時期／6～12月

宮城は日本最北の茶葉の産地。そのきっかけをつくったのが仙台藩祖・伊達政宗公です。産業振興のために各地に茶の木を植えたのが始まりとされ、以来生産が続けられています。特に石巻市桃生地区で栽培される「桃生茶」は北上川流域の川霧によって育まれた上質な茶葉。ふくよかなコクのある香りとまろやかな甘みが、すてきな和のティータイムを演出してくれます。

夏バテ予防に効果的 ミネラル豊富な健康野菜



しゅんぎく

［亘理町・大崎市ほか］
出荷時期／通年

冬から春にかけ、鍋物を中心に豊かな風味と彩りを加えるしゅんぎく。西日本を中心に栽培されてきましたが、戦後は全国的に生産されるようになりました。宮城では亘理地区での栽培が盛んで、1年を通し県内のほか主に京浜地域に出荷されています。旬を迎える冬は夏のしゅんぎくに比べて茎が柔らかく、爽やかな香りがいっそう強くなり食欲を誘います。

ブロッコリーは鮮度が命 鮮やかな緑で料理に彩りを



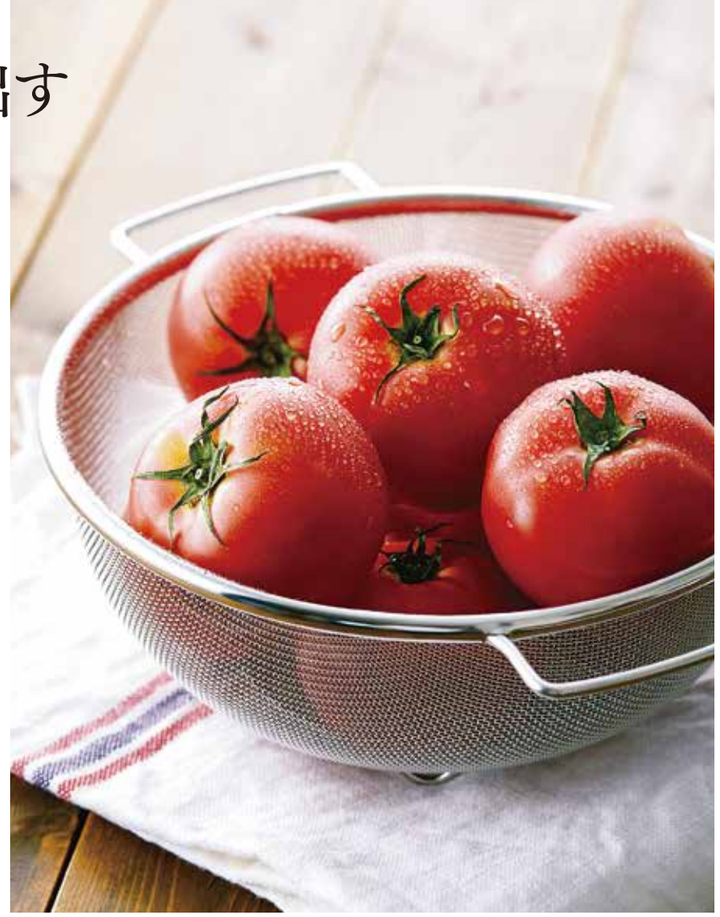
ブロッコリー

［名取市・角田市ほか］
出荷時期／4月～6月、10月～12月

夏は暑すぎず、冬は寒すぎない宮城はブロッコリー栽培に適した土地柄で、ハウス栽培以外にトンネル栽培、露地栽培が盛んに行われています。宮城では昭和50年代、食の洋風化に伴い角田地区で栽培が行われるようになり、県内有数の産地となりました。

冷涼な気候が引き出す極上の甘み

夏の涼しさとたっぷりの日差しで育つ宮城のトマトは豊富な種類と優れた味わいを持つ自慢の逸品。施設栽培も行われ、1年を通してお楽しみいただけます。



夏野菜の代表の一つであるトマト。生食用の定番である「桃太郎」などのピンク系と、リコピンが多く含まれる赤系に大別され、国内だけでも100種類を超える品種が登録されています。

宮城県では昭和初期からトマトの生産が盛んだった石巻地域が夏秋トマトの指定産地となっているほか、1haを超える大規模施設による越冬型のハウストマト栽培も各地で行われており、1年を通して県産トマトが楽しめます。平成29年度産の栽培面積は219ha（全国20位）、出荷量は7,520t（全国23位）。ロゴやキャラクターが可愛い、いしのまき農業協同組合の「赤のみのり」や、酸味と甘みのバランスが良くフルーツ感覚で楽しめる「デリシャストマト（玉光デリシャス）」、大規模な養液栽培により品質統一・安定供給を実現した「松島トマト」など、ブランドも豊富。火を通しても、サラダにしてもおいしい、宮城の自慢の逸品です。



こだわり品種が勢揃い
トマト

［石巻市・栗原市・気仙沼市ほか］
出荷時期／通年

炊飯器や鍋ひとつで、トマトを優しい味に
丸ごとトマトの炊き込みご飯

丸ごと入れたトマトから出るだしが旨味のポイント。ブイヨンとオリーブ油、ソーセージを加えて炊きます。仕上げにパルメザンチーズやイタリアンパセリをたっぷり加え、彩りのアクセントに。

INGREDIENTS（4人分）

白米	2合
トマト	中2個
チョリソー	（50g）3本
ブイヨン	300cc （トマトの大きさで加減）
塩	小さじ1/2
ブラックペッパー	少々
オリーブ油	小さじ1
パルメザンチーズ	大さじ2
イタリアンパセリ	適宜

HOW TO COOK

①米を研ぎザルにあげて水気を切る。トマトはヘタを取り、チョリソーは2cm厚さに切る。
②鍋に米とブイヨンを加え、塩、ブラックペッパーで味付けをする。トマトとチョリソーを入れ、オリーブ油を回しかける。強火で熱し、ふつふつ沸騰してきたら弱火にして12分加熱。火を止め蓋をしたまま10分程蒸らす。
③全体をよく混ぜて器に盛り、パルメザンチーズをかけ、イタリアンパセリを散らす。

レシピ監修／伊藤豊子



食材ポイント

大崎市の「デリシャストマト」は市場にはめったに出回らない希少品種。糖度が非常に高く、フルーツのような味わいが人気です。

カリッとした歯ざわり瑞々しさが鮮度の決め手

古くから人々の生活に根付いていたきゅうりは、夏の定番食材として食卓にすがすがしさを運んでくれます。宮城のきゅうりをぜひ、お試しください。



暑い夏に欠かせない食材であるきゅうり。作付面積は全国8位（平成29年）で、登米市の「ゼロゼロきゅうり」などブランド化を図っている産地もあります。仙台市中央卸売市場における7～8月の入荷量は県内産が大半を占め、一部は京浜市場にも出荷されています。カリカリとした歯ざわりと独特の爽やかな香りが特徴です。

白石市が主産地の、きゅうりを若穫り（約10cm）した「もろきゅうり」は、柔らかく甘みのある味わいが人気。もろみ味噌をつけて食べる「もろきゅう」に適していることから名付けられたと言われており、漬物にも最適です。



暑い夏を涼やかに
きゅうり

［登米市・東松島市・石巻市ほか］
出荷時期／2月～12月

ナンプラー、ごま油の香りが効いたピリ辛風味
きゅうりとえびのエスニックマリネ

きゅうり、えびをピリ辛タレでいただくエスニックマリネ。蛇腹やリボン状に切ったきゅうりに、パクチー、刻んだピーナッツ、フライドオニオンも添えて、さまざまな食感と味が楽しめます。

INGREDIENTS（4人分）

きゅうり	2本
蒸しえび	8尾
★タレ	
にんにく	1片
赤唐辛子	1本
砂糖	小さじ1
ナンプラー	小さじ2
ライムの絞り汁	大さじ3
ごま油	小さじ1
塩	少々
★トッピング	
フライドオニオン	大さじ1
刻んだピーナッツ	大さじ1
パクチー	適宜
ライム	適宜

HOW TO COOK

①きゅうりは塩少々（分量外）をふって板ずりにし、蛇腹に切って4等分に。残りのきゅうりをピーラーでリボン状に削る。
②器にきゅうり、蒸しえびを盛り付ける。
③小さめのすり鉢に、にんにく、種を取った赤唐辛子、砂糖を加え全体を潰すように混ぜたら、ナンプラー、ライムの果汁、ごま油、塩を加えて混ぜタレを作る。②に③かけ、トッピングを添える。

レシピ監修／伊藤豊子



食材ポイント

きゅうりの鮮度を見分けるのに大切なのは表面のトゲ。チクチクしているほど新鮮で、歯ざわりの良さと瑞々しさを感じられます。曲がったきゅうりは生育時の水分まわりの状態によるもので、味や栄養素に違いはありません。食欲が減退する夏場には特にお薦めの食材です。

笑顔を運ぶ奇跡の一粒
新品種「にこにこベリー」

「食べる人も売る人も作る人も、みんなが笑顔になりますように」。
そんな願いを込めて育まれたみやぎの新ブランドいちご「にこにこベリー」。
バランスの良い味わいに笑顔がほころびます。





にこにこベリー
［亘理町・山元町］
出荷時期／11～6月

宮城のオリジナル品種「もういっこ」と、いちごの定番「とちおとめ」を交配してできた「にこにこベリー」。受粉と播種を繰り返し、気の遠くなるような数の種の中から選ばれた奇跡の一粒から生まれました。いちごならではの整った円錐形は美しく、切り口の赤みはいっそう鮮やか。甘みと酸味のバランスが良く、加工しても美味。果肉は保型性に優れ、熟してもしっかりした歯ごたえを感じさせます。寒さで糖度が凝縮される1～2月が最も甘みを感じられる季節。口に含んだ瞬間、思わず笑顔がほころびます。

いちご産地の活力に想いが結実した瞬間

宮城県農業・園芸総合研究所で平成17年から開発が進められてきたにこにこベリー。転換点となったのは東日本大震災でした。「県内有数のいちごの産地である亘理町・山元町が津波で大きな打撃を受け、新品種の開発が活力になれば、という思いが強くなりました」と話すのは、長年開発に携わってきた研究員のひとり、高山詩織研究員。農家の方々と意見を交わしながら、より良い品種になるよう改良を続けました。「名前には、食べる人だけでなくいちごを作る農家のみなさんも明るくなるようにという願いが込められています。このいちごをきっかけに笑顔が増えてくれたらうれしいですね」。

「いちご王国」みやぎ品種もいろいろ!

宮城県内でも比較的温暖な亘理町・山元町は、東北屈指のいちごの生産地。東日本大震災の津波によって大きな被害を受けたものの、大型ハウス群「いちご団地」が整備されました。作業性に優れた高設栽培システムを導入し、最新鋭のIT技術とこれまでのいちご栽培の経験を結集して、宮城のオリジナル品種「もういっこ」をはじめとするさまざまな品種のブランドいちごを栽培しています。

夏の冷涼な気候を活かしてつくられる夏秋いちごは、夏場でも新鮮でおいしい国内産のいちごとして特にスイーツ業界から注目されています。



もういっこ
［亘理町・山元町など］
出荷時期／11～6月

にこにこベリーの親でもある「もういっこ」は平成20年に品種登録された宮城のオリジナル品種。大粒で食べごたえがあり、すっきりとした爽やかな甘さが魅力です。つい“もう一個”手を伸ばしたくなることから命名されました。



とちおとめ
［亘理町・山元町など］
出荷時期／11～6月

もういっこと並ぶ宮城の主力品種であり、全国的にも人気の高い定番いちご。鮮やかな赤い果実には光沢があり、締まった果肉は噛めば噛むほど果汁が溢れ出します。生食はもちろん、ケーキなどの加工用にも使用されています。



夏秋いちご
［七ヶ宿町・登米市・栗原市］
出荷時期／6～11月

名前の通り夏から秋にかけて収穫される夏秋いちご。「すずあかね」を中心に、夏でも比較的冷涼な県北や蔵王山麓など山間の地域で栽培されています。冬いちごに比べて酸味が強いためスイーツに最適。



紅ほっぺ
［石巻市・東松島市など］
出荷時期／11～6月

静岡生まれの紅ほっぺは宮城でも人気の品種で、香りが強く適度な甘酸っぱさが特徴の口当たりが良いいちごです。沿岸部を中心に県内各地で生産されています。



甘みと酸味のテクスチャを感じる

にこにこベリーのフレーズ・シャンティイ

にこにこベリーの真っ赤な切り口ときれいな形を活かしたデザートです。開発に携わった若い女性のかわいらしさを意識しています。バニラアイスとホワイトチョコの層で味の変化が楽しめます。

INGREDIENTS（4人分）

にこにこベリー	1パック
生クリーム（脂肪分36%）	100ml
クーベルチュールホワイトチョコレート	50g
バニラアイスクリーム	約250g
ココナッツロング	約20g
ハーブ（チャービル、スペアミントなどお好みのもの）	適量

HOW TO COOK

①にこにこベリーは食べやすい大きさに切っておく。
②鍋に生クリームを入れ、弱めの中火にかけ、刻んだクーベルチュールホワイトチョコレートを加えて混ぜる。沸騰させずに余熱で溶かし、ボウルに移し替える。
③ボウルの底を氷水にあて、冷やしながら六分立て程度の緩い状態に泡立てる。
④バニラアイスクリームと共に器に盛りココナッツロングをふりかける。
④にこにこベリーとハーブを添える。

レシピ監修／狐野扶実子



食材ポイント

鮮やかな赤色、美しい円錐形、甘みと酸味のバランスのとれた味が魅力的なにこにこベリーは適度に固い果実が特徴。スイーツのアクセントなどにしてもよく映えます。

みずみずしい果実の数々
みやぎは隠れた果樹王国

青森のりんご、山形のさくらんぼ、福島の桃。
フルーツ大国ひしめく東北で、
宮城にもたくさんの恵みの果実がたわわに実っています。

　夏は涼しく冬は比較的温暖な気候の宮城は、全体の栽培面積こそ少ないものの多彩な果樹栽培が行われている地域でもあります。りんご、なし以外にも、ブルーベリーなどの小果樹類やラズベリー、アセロラなどが生産されています。登米市のパッションフルーツや気仙沼市のゆずは、生産地としては宮城県が北限とされています。





果汁たっぷり秋の味
日本なし
［蔵王町・利府町・角田市ほか］
出荷時期／9〜11月

　蔵王山麓の雪解け水と火山灰がもとになった黒土が育む「蔵王梨」は「豊水」が中心で噛むほどジューシーでみずみずしく、味わいさわやか。光センサーを活用した選果により安定した品質を維持しながら出荷しています。あきづきを中心とした「利府梨」や、県北・美里の「北浦梨」など豊富なブランド梨が宮城の秋を彩ります。



産地直送、だからおいしい
りんご
［宮城県全域］出荷時期／9〜1月

　宮城には各地にこだわりのりんご農家が点在しています。しかも市場流通がほとんどなく、農家の庭先や農産物直売所でしか買うことのできない逸品ばかり。品種は「ふじ」などの定番から蔵王町で生産が盛んな「はるか」といった希少品種まで多種多彩。県のオリジナル品種「サワールージュ」（P22）は、加工用りんごとして注目されています。





上品な甘さの蔵王ブランド
西洋なし
［蔵王町］出荷時期／10〜12月

　「ラ・フランス」でお馴染みの西洋なし。数ある品種の中でも日本国内での栽培面積はラ・フランスが約6割を占めています。
　宮城ではほかにも、甘みと酸味のバランスが良い「ゼネラル・レクラーク」などが栽培されています。



スイーツに最適
ブルーベリー
［蔵王町・富谷市・大崎市ほか］
出荷時期／6〜8月

　スイーツ、ジャムなど使い勝手の良い食材。生食でもおいしく安心して食べられるのは国産ならでは。富谷市産のブルーベリーは、平成28年5月開催の先進国首脳会議（伊勢志摩サミット）でジュースとして供応されるなど、全国でも高い評価を得ています。



広がっています
みやぎの“新顔野菜”

日本では馴染みの少ない、西洋野菜の数々。
国内産だからこそ、自分の目で見て確かめられる品質。
海外原産の野菜をおいしく、気軽に活用しましょう。



ほのかな苦味がクセになる
プンタレッラ
［丸森町・蔵王町ほか］
出荷時期／12〜3月

　ローマの冬の食材を代表するプンタレッラはほのかに感じる苦味が特徴の野菜。英語では「アスパラガス・チコリー」と呼ばれ、茎の中は空洞で、繊維に沿って裂いて食べるのが一般的です。



夏を彩る定番野菜
ズッキーニ
［栗原市ほか］
出荷時期／5〜10月

　栗原市の名産ズッキーニ。生産拡大と産地のPRに取り組んでいます。イタリア料理やフランス料理には特に欠かせない食材で、夏野菜の定番として親しまれています。

　宮城県と友好姉妹県であるイタリア・ローマ県とのつながりを背景に、魅力あるイタリア野菜を全国に発信するため、平成18年から「プンタレッラ」の生産が宮城県南部の丸森町で始まりました。優良な系統を用いることで品質の向上を図り、国産ならではの鮮度の良さを保つことで、多くの実需者から好評を得ています。
　プンタレッラの生産定着にともない、ほかの西洋野菜の試験栽培も本格化。栽培技術が体系化され、イタリアでは栽培に手がかかる高級野菜として知られる「タルティーボ」や、サラダ野菜として需要が高い「トレビス」、独特の香りと甘みがある「フィノッキオ」や「カリフラワーロマネスコ」などが生産されています。

煮込み料理はおまかせ
サボイキャベツ
［加美町］
出荷時期／11〜1月

　別名「ちりめんキャベツ」とも言われる名前の通り葉の表面が縮れているフランスのサボア地方原産の食材で、煮込み料理に最適。雪が降ると品質が落ちてしまうため、雪が降る前の11月半ばから12月にかけて収穫します。





さわやかな風味が魅力
ベビーリーフ
［登米市・大郷町］
出荷時期／通年

　3〜10種類の幼葉をミックスしたベビーリーフは、料理のワンポイントを飾ったり、サラダに和えたりと使い勝手抜群。土耕栽培に加えて水耕栽培も行っているため、1年を通し安定した供給が可能です。



スープが染み込み繊維までやわらかい
サボイキャベツと魚のロールキャベツ

　煮込むとやわらかく甘くなり、味がよく染みこむので煮込み料理やスープに向いています。ロールキャベツにすると、中までしっかりスープの味が染みて煮崩れしにくいのでお薦めです。

INGREDIENTS（4人分）

サボイキャベツ（湯がく）		5枚
魚のムース	たら・ホタテなど	200g
	バター（室温）	20g
	卵白	1個
	生クリーム	1/2カップ
	ミックスハーブ	少々
	塩	小さじ1/4
マッシュルーム（薄切り）		4個
煮汁	野菜のブイヨン	2〜3カップ
	カットトマト	100g
	ローリエ	1枚
	粒こしょう	適宜
ソース	煮汁	1/4カップ
	生クリーム	大さじ1
	粒マスタード	小さじ1
飾り用のタイム		適宜

HOW TO COOK

①白身魚に軽く塩を振りフードプロセッサーでミンチにする。バター、卵白、生クリーム、最後にミックスハーブを加えてムースに。
②サボイキャベツの葉をラップに広げ①のムースを薄く塗る。
③2枚目のキャベツにもムースを薄く塗り②にかぶせる手順を繰り返して大きな球形にする。
④鍋に③を入れ煮汁、マッシュルームを加え沸騰したら火を止め、蓋をして180℃のオーブンで50分程加熱する。
⑤煮汁を濾し残りの材料を加えてソースを作る。
レシピ監修／伊藤豊子



食材ポイント
フレンチやイタリアンに使われることの多いサボイキャベツは一般的なキャベツに比べて水分が少なく、生のままだとやや固め。そのためサラダや炒め物に使用する場合は軽く下茹でしてから調理するとおいしく食べられます。煮物では時間をかけてじっくりと煮込みましょう。

みやぎの気候と きれいな水に育まれた 多彩な果実を召し上がれ

スイーツにフィリング、メインディッシュの付け合せ……。
気候に恵まれた宮城で育つフルーツは
多種多様な品種で想像力を掻き立てます。

宮城は100年以上続く果樹園がいくつも点在するほど古くから果樹栽培が盛んな地。豊かな自然と伝統に裏打ちされた確かな技術を活かし、「サワールージュ」のような新品種の開発にも積極的に取り組んでいます。また東日本大震災の津波被害を受けた農地で新たな果樹栽培に挑戦する農家も増えています。



スイーツや料理に最適
うめ
［蔵王町・角田市ほか］
出荷時期／6〜7月

蔵王町は県内有数の梅の産地。主な品種の「白加賀」は、粒が大きく肉厚なのが特徴。緻密な果肉は滑らかな口当たりで、青梅は梅ジュースや梅ゼリー、少し熟したものは梅干しに使用されます。このほか、中粒の「藤五郎」や、梅干しに適した小粒の「越の梅」の生産も盛んです。





生食でも加工しても美味
いちじく
［蔵王町・丸森町・山元町ほか］
出荷時期／9〜11月

独特の食感と甘い香り、味わいが魅力のいちじくは完熟してこそ本来のおいしさを味わうことができます。小振りな実に豊かな風味が凝縮された「ビオレ・ソリエス」、甘みが強く口当たりなめらかな「バナーネ」、甘露煮に最適な「ブルンスウィック」など県内での栽培品種も豊富。用途に合わせて使い分けたい果物です。





高貴な風味で復興を後押し
ぶどう（シャインマスカット）
［山元町・亘理町］
出荷時期／9〜12月

種がなく、皮ごと食べれる品種として人気のぶどう。糖度が非常に高く、県南の山元町では東日本大震災で被災した農家の復興を後押しするため栽培が始まりました。ポットを使用した根域制限短梢栽培技術を導入し、代々受け継がれてきた先人の知恵と融合させながら、最高級品質のぶどうを生産しています。







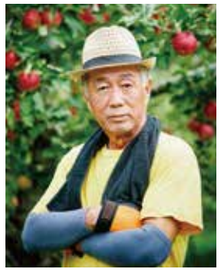
酸味を楽しむ みやぎ初のオリジナル品種に舌鼓
サワールージュ
［県内全域］出荷時期／9月・10月

宮城生まれ、宮城育ちの「サワールージュ」。かじりつけばその甘酸っぱさに思わず目を瞑り、時間をかけてゆっくり味わいます。そして残る余韻を感じるうちにふっと肩の力が抜け、自然とこぼれ落ちる「おいしい」の一言。

昭和59年に「ふじ」の自然交雑実生から生まれたサワールージュは、宮城県農業・園芸総合研究所が中心となって開発・育成を進めてきた宮城県オリジナルのりんご品種。県内各地の果樹農家で試験栽培が行われ、平成23年に品種登録されました。「ふじ」に比べて非常に酸味が強くアップルパイをはじめとしたスイーツやジャムなどの加工に適しています。また、「紅玉」より収穫時期が約3週間早いのが特徴です。白石市で明治時代から代々果樹園を営む菊地哲夫さんも、試験栽培の頃からサワールージュを育てているりんご農家です。

「故郷の豊かな自然環境を汚したくない」「子どもたちに安心してりんごを食べてもらいたい」。そんな素朴な願いから農薬・化学肥料の節減にも積極的に取り組んでいる菊地さん。「みやぎ食の安全安心取組宣言者」や「みやぎの環境にやさしい農産物」の認証を受けたエコファーマーです。

「酸味の強さは〝紅玉〟に匹敵するのでアップルパイなどのスイーツやジャムに加工するのに向いています。ですがそのままで食べても十分おいしいですよ」。まずは素材の味を。そこからは、作り手の腕の見せどころ。サワールージュは多彩な楽しみ方があるということを菊地さんは教えてくれます。



寿丸果樹園
菊地哲夫さん





トロッと溶けたりんごをソースがわりで楽しむ
サワールージュと豚肉のポットロースト

サワールージュの酸味が豚肉によく合います。りんごは皮ごと使い、鍋に残った果肉と煮汁を煮詰めてソースに使います。

INGREDIENTS（鍋25cm分）

豚肩ロース肉（塊）	800g
Ⓐサワールージュ	1/2個
ニンニク（すりおろし）	1片
塩	小さじ1
サワールージュ（煮込み用）	2・1/2個
はちみつ	大さじ2
Ⓑじゃがいも	3個
マッシュルーム	6個
金時豆（水煮）	1カップ
白ワイン	大さじ2
ブイヨン	1/2カップ
ブラックペッパー	適宜
ソース	
煮えたサワールージュ	2〜3片
肉汁	1/4カップ
バター	20g
粒マスタード	適宜
オリーブオイル	大さじ2〜3

HOW TO COOK

①サワールージュは皮ごとすりおろし、Ⓐの他の材料と合わせる。袋に豚肉と入れ、冷蔵庫で半日程漬け込む。煮込み用のサワールージュは皮付きのまま3cm幅のくし形に切り、皮にはちみつを塗る。
②鍋にオリーブオイルを加え、豚肉の両面をしっかり焦げ目が付くまで片面数分ずつ焼き付ける。
③②にⒷを加え蓋をして180℃のオーブンで約60分焼く。途中30分ほどで、煮込み用のサワールージュを加える。
④具材を取り出し、ソースの材料をさっと煮詰め、粒マスタードと一緒に添える。

レシピ監修／伊藤豊子



食材ポイント

酸味が強いサワールージュはスイーツに最適。スライスしてからグラニュー糖を加えて加熱し、冷蔵庫で冷やすと白い果実がきれいな赤色に変化します。見た目にも美しい品種で、りんごのおいしさを余すところなく楽しめます。

自然豊かな大地と水が育てる銘柄牛のトップブランド「仙台牛」

北海道や九州に比べて東北の畜産農家は小規模です。
その分、仙台牛は１頭１頭に手と時間をかけて丁寧に育てられます。
霜降りと赤身のバランスの良さ、きめ細かな肉質など厳しい基準をクリアし、
最高ランクに格付けされた至高のブランド牛は、全国の料理人の舌を唸らせます。



肉質等級は「５」、全国屈指の厳しい基準をクリアした きめ細かな肉質、上質な味わいに魅せられて

仙台牛 ［宮城県全域］

宮城県内の登録農家によって肥育された黒毛和種であり、日本食肉格付協会の枝肉取引規格でA5またはB5に評価されたものだけが「仙台牛」の称号を得ることができます。霜降りと赤みのバランスが良く、きめ細やかな肉質と柔らかな口当たり、まろやかな味わい、あふれる豊かな肉汁が特長です。牛の肥育に欠かせないのが地元のきれいな水と良質で豊富な稲わらです。宮城県は「ササニシキ」や「ひとめぼれ」などを生産する全国有数の米どころで、秋は降水量が少なく乾燥していることから良質な稲わらが生産されています。この稲わらを食べ、約2年半という長い年月をかけて育てられた牛は上質な肉質に仕上がります。

やわらかさとまろやかさはまさに一級品 贅沢に食べ分けたい「仙台牛」と「仙台黒毛和牛」

仙台黒毛和牛 ［宮城県全域］

「仙台牛」に次ぐブランド牛として人気が高い「仙台黒毛和牛」。日本食肉格付協会の枝肉取引規格でC5からB３に評価されたもので、脂肪と赤身のバランスが良いのが特徴です。味は仙台牛と遜色なく、やわらかくまろやかな口当たりが特長で、全国から高い評価を得ています。

		肉質等級												
		5				4			3			2	1	
脂肪交雑		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
歩留等級	A	A5 仙台牛					A4 仙台黒毛和牛			A3 仙台黒毛和牛		A2	A1	
	B	B5 仙台牛					B4 仙台黒毛和牛			B3 仙台黒毛和牛		B2	B1	
	C	C5 仙台黒毛和牛					C4			C3		C2	C1	

丹精込めてじっくり育てられた宮城の極上ブランド牛

漢方を独自にブレンドした飼料を使う肥育から、
生後間もない子牛を手間暇かけて育てる仕組みまで、
こだわりの飼育法が至高の味を生み出します。

漢方の力で育つ 体にやさしい褐毛和種 新生漢方牛 ［栗原市］褐毛和種

健康でおいしい牛肉を作るため、エゴマやハトムギなど14種類の漢方を自家配合した飼料で育った「新生漢方牛」は、赤身とサシのバランスが絶妙。牛特有の匂いがなくあっさりとしており、牛肉が苦手な方にもおすすめです。

蔵王町産エコフィードで飼育 ヘルシーなブランド牛 蔵王爽清牛 ［蔵王町］交雑種

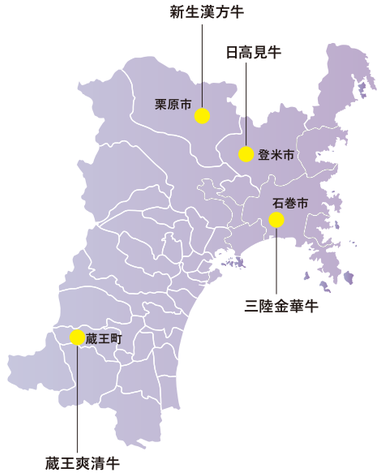
仙台コカ・コーラボトリング株式会社蔵王工場で製造する爽健美茶の「茶がら」と、蔵王酪農センターで蔵王チーズを作る際に出来る「乳清(チーズホエイ)」を、良質な牧草に混ぜ合わせて醗酵させたエコフィードで育てるブランド牛。しつこい脂っぽさがなく、なめらかでジューシーな味わいです。

米どころ「登米」の環境で のびのび飼育するハイレベル牛 みちのく日高見牛 ［登米市］交雑種

黒毛和種と乳用種の交雑種の生後間もない子牛を、成長度合いを見極めながら、登米の上質な稲わらと清らかな水で丁寧に育てることで、優れた栄養バランスときめ細かな肉質に。サラリと口溶けの良い脂はマカダミアナッツのような香ばしさが特徴です。

土地独特の自然が育む 深いコクのある黒毛和種 三陸金華和牛 ［石巻市］黒毛和種

宮城県石巻市で肥育されている黒毛和種。プライベートブランド飼料「特選」シリーズを与えて肥育されており、深くコクのある脂の味と、赤身に程よく入ったサシが、食べたときになめらかな食感を生み出します。





新鮮な県産フルーツがアクセントに 仙台牛グリル カシューナッツのコンディメント

もも肉でもやわらかな仙台牛は軽く火を通します。ソースの隠し味には仙台みそを使用。フランボワーズと富谷市の名産ブルーベリーをトッピングして肉の旨みを引き立てます。

INGREDIENTS（4人分）

- 仙台牛もも肉 300〜400g
- 塩・こしょう・好みのハーブ 適宜
- レフォール（すりおろしたもの）15g
- 生クリーム（乳脂肪分36%）30ml
- 酢 小さじ1/4
- 塩 少々
- ヨーグルト（水を切ったもの）25g
- 有機小かぶ 3〜4個
- Ⓐ
  - ローストカシューナッツ（無塩）45g
  - 仙台みそ 大さじ1
  - 酢 20ml
  - グラニュー糖 20g
  - 醤油 25g
  - 塩 適宜

HOW TO COOK

①牛肉は全体に塩こしょうをふって、熱したサラダオイル(分量外)で表面を焼く。全体にきれいな焼き色がつき、指で押してみて内側から跳ね返ってくるような弾力が出たら火から外し、アルミホイルで包んで休ませる。
②小かぶはよく洗い、縦に4〜6等分に切る。表面にオリーブオイル(分量外)を塗り、塩をふってグリルする。
③生クリームに、酢、塩少々を加えて泡立て、レフォールとヨーグルトを加えてよく混ぜる。
④Ⓐをミキサーやすり鉢でかくはんする。肉を切り分け、塩、こしょうをふる。
⑤あらかじめ温めた皿に肉と小かぶを盛り、レフォールとⒶを添える。

レシピ監修／狐野扶実子



食材ポイント

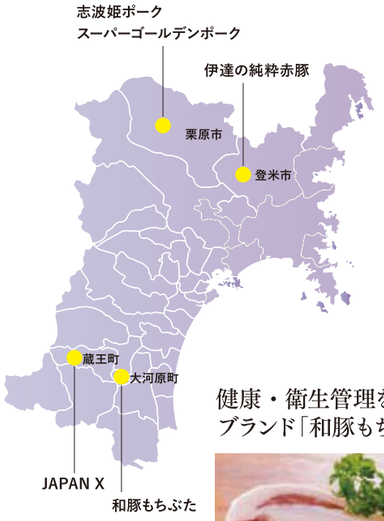
仙台牛は霜降りと赤身のバランス、その口どけの良さが最大の特徴。サーロインやヒレ肉など特にやわらかな部位は肉そのものの味を楽しめるステーキなどがお薦め。歯ごたえのあるもも肉などは炒めものにしてもおいしく召し上がれます。

高品質、安心・安全なみやぎのブランド豚肉

お米を食べて育つ、
米どころ・みやぎならではの「宮城野豚みのり」や、
霜降りと赤身のバランスが絶妙な「しもふりレッド」など、
さまざまなみやぎの銘柄豚が、
県内各地で愛情たっぷり肥育されています。

宮城県栗原市や登米市など県北を中心に飼育が行われており、銘柄豚だけでも10種類を数えます。中でも「宮城野豚みのり」は米どころ宮城らしくお米を餌に用いたヘルシーなブランド豚。指定生産農家が手間暇かけて育てています。飼料米は生産調整で空いた土地や耕作放棄地などを有効に活用して栽培されており、農地の荒廃防止にも貢献。養豚で発生した堆肥は肥料に再利用するなど循環型農業にもつながっています。蔵王町の自然豊かな環境で育てられる「JAPAN X」は、研究を重ねて築き上げた餌の供給体制により実現した健康・肉質・重量の安定した豚肉。よりおいしい状態で提供してもらえるよう、生産者は納入先とのコミュニケーションを大切にしています。

そのほかにも「伊達ざくらポーク」など、高品質な豚肉の生産が各地で行われています。



ストレスフリーの環境で脂本来の旨みを実現



JAPAN X

［蔵王町］

蔵王の雄大な自然の中で、肉質を重視して育てられた至極のブランド。トウモロコシや大豆粕など植物性の飼料を中心とした飼料を与えることで豚特有の臭みをおさえ、脂本来の旨みが感じられる肉質を実現しました。徹底した品質管理と飼育方法の工夫により、健康で高品質な豚本来の旨味を堪能できます。

栗駒山の麓でのびのび育つ血統書付きの高級豚肉



スーパーゴールデンポーク

［栗原市］

独自の血統を持つ優れたゴールデンポークをさらに改良し、イギリス系のバークシャー種とかけ合わせ手間暇をかけて飼育したスーパーゴールデンポーク。栗駒山の麓の大自然に囲まれた環境でのびのびと育てられており、肉質はきめ細かく、上品で繊細な味わいにはほのかな甘みが感じられます。

健康・衛生管理を徹底したブランド「和豚もちぶた」



和豚もちぶた

［大河原町］

安全でヘルシーな身質をつくるために配合飼料には抗生物質を使用せず、安全で上質な飼料を与えています。徹底した健康管理・衛生管理のもと飼育されており、脂の厚さや肉のしまり具合などに厳しい規格があり、基準をクリアしたものだけが特定の問屋で販売されます。

指定農家が愛情込めて育む濃厚な旨味が特徴



伊達の純粋赤豚

［登米市］

デュロック種の純粋豚である「しもふりレッド」を純粋交配させた伊達の純粋赤豚。淡いピンク色の肉質はやわらかく、赤身はきめ細かくしなやか。脂には濃厚な旨みが凝縮されています。指定生産者のみが飼育しており、独自の指定配合飼料で育てられています。

斉一性が高い優れた豚種だから安全、おいしい



志波姫ポーク

［栗原市］

血統管理と指定交配により斉一性の高い豚種から生産されるため、脂肪の厚さやロースの太さなど枝肉の品質が安定しています。また、肉のきめが細かく保水性も高いので旨味を逃がさず調理でき、臭みがなく口当たりがやわらかい豚です。

バランスの良いサシがやわらかさの決め手



しもふりレッド

［宮城県全域］

宮城県畜産試験場で改良し開発したデュロック種の系統豚。通常は2%ほどの霜降りのサシが5%以上と高く、これにより従来のデュロック種よりもやわらかい肉質を実現しました。宮城県内の認定農家によって飼育・出荷されています。そのデリケートな特性上、飼育難度が高いため、生産量は少なく希少性の高い豚肉です。

ヘルシー、だけどコクがあるお米が育てるブランド豚



宮城野豚みのり

［宮城県全域］

宮城県畜産試験場で開発された系統豚を交配して生まれた宮城野豚は、脂肪分が高まって味が良く、肺炎などの病気にも強い豚種。このうち、飼料米を与えて育てたものが「宮城野豚みのり」と呼ばれます。仕上げ期の2ヶ月間、7%のお米を配合した指定飼料を与えることで脂身は白く鮮やかになり、旨味成分のオレイン酸も増加。肉質はやわらかく甘みが増し、ヘルシーでおいしい豚肉になります。



豚肉本来のコクと旨みを堪能する

「宮城野豚みのり」のリエット

やわらかさが特徴の宮城野豚みのりの中でもやや固めの肩ロースを、フランスのクラシック料理であるリエット風に仕上げました。コクがあり、バゲットやトーストに塗っていただきます。

INGREDIENTS

(4人分)

玉ねぎ	1個
宮城野豚みのり肩ロース	350g
ラード	30g
ローリエ	1/2枚
タイム	2枝
塩	適量
こしょう	適量
バゲットなどのパン	適宜

HOW TO COOK

①皮をむいた玉ねぎは横に2等分し、切り口をフライパンなどで焼く。(油などは引かないので底にアルミホイルを敷くとよい)
②豚肉は3〜4cmの角切りにする。塩、こしょうをふる。
③底が厚めの鍋(ココット鍋など)にラードを熱し、豚肉を入れ中火で焼き色を付ける。
④2等分にした玉ねぎはそれぞれをさらに4等分にし、鍋に加えて豚肉と一緒に炒める。ローリエとタイムを加える。ごく弱火にし、蓋をして肉がほぐれる程度まで蒸し煮にする。
⑤ローリエとタイムを取り除き、肉をほぐし、玉ねぎや煮汁を加えながら混ぜ合わせる。塩分を調整し、こしょうを挽いて混ぜる。トーストしたパンなどにのせて食べる。

レシピ監修／狐野扶実子



食材ポイント

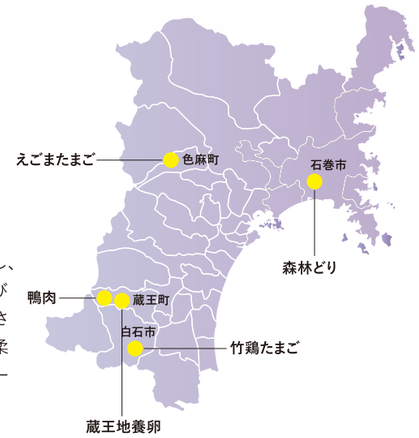
宮城野豚に飼料米を与えて育てた「宮城野豚みのり」はやわらかくコクがあり、きめ細かで光沢のある肉質が特徴の豚肉。さまざまな調理法に合う万能さが魅力です。





豊かな緑が育んだ水と空気 みやぎの大地からのおいしい恵み

宮城の豊かな自然の恩恵を受けながら、徹底した飼育環境のもと、安心・安全でおいしい高品質の卵や上質なブランド鶏肉が生まれています。



森林のエキスを飼料に ビタミンE豊富なヘルシー鶏

森林どり [石巻市]

「森林のエキス(木酢酸炭素未吸着飼料)」を添加した餌で元気に育った「森林どり」は、低カロリー・低脂肪。ビタミンEを豊富に含み、旨味が強くジューシーです。親鶏の飼養からヒナへの孵化、成鳥への飼育、製造加工まで一貫して行うなど品質管理にこだわっています。

蔵王山麓で伸びやかに育つ 柔らかく味わい深い高級鴨肉

鴨肉 [蔵王町]

フランスからバルバリー種の種鴨を直輸入し、宮城蔵王の大自然の中でヒナを平飼いして、伸び伸びと育てた高品質の鴨肉です。米ぬかを発酵させたオリジナルの飼料を使っており、臭みがなく柔らかな肉質です。高タンパク、低脂肪、低カロリーで健康食としても注目されています。

「竹炭」を用いた飼料、水、空気 独自の方法でつくる健康たまご

竹鶏たまご [白石市]

クセがなく、濃厚で優しい味わいの「竹鶏たまご」。炭窯で作った竹炭を独自の割合で配合した餌を与え、竹炭を用いて浄化した水、竹炭を置いて清浄した空気の中で鶏を育てることによって、たまご特有の生臭みが軽減。鶏の健康にも気を配り、体にやさしく安全なたまごを生産しています。

良質なえごまの栄養を たっぷり含んだ健康志向卵

えごまたまご [色麻町]

全国有数のえごまの生産地「色麻町」のえごまを配合した餌で健やかに育った鶏から生まれる「えごまたまご」。体内に吸収されると良質な脂肪酸にかわりコレステロールを下げる効果などが期待される、えごまの「α-リノレン酸」がたっぷり含まれています。ヘルシーかつ、まろやかでコクがあります。

地元の自然と天然飼料で 濃厚な甘みとコクを実現

蔵王地養卵 [蔵王町]

たまごの素材本来のおいしさを追求し、山々に囲まれた蔵王の清涼な湧き水や、よもぎ、海藻、木酢液などを混ぜ合わせた天然の自家飼料で飼育した鶏のたまご。健康で優良な鶏から生み出された「蔵王地養卵」は、甘みが強く、たまご特有の生臭さが少ないのが特徴です。



徹底した温度管理でじっくり熟成 菌床で育った身近な山の幸

しいたけ [大和町・栗原市ほか]出荷時期／通年



農事組合法人
七ツ森菌床椎茸生産組合
早坂誠吉さん

仙台市の北側、大和町にある七ツ森の麓では、古くから原木しいたけの栽培が行われてきました。早坂誠吉さんも長年しいたけ栽培をしてきた農家の一人。平成7年に菌床栽培に切り替えて以来、「七ツ森菌床椎茸生産組合」を立ち上げるなど規模を拡大しながら生産を続けています。

「秋から冬にかけて木を伐採し、一定の長さに裁断してから菌を植えて育てる原木しいたけは、気候や環境の影響を受けやすく発生時期や収量が安定しません。一方、菌床しいたけは空調のきいたハウスで育てるため通年で収穫できるメリットがあります」と語る早坂さん。組合が所有する20のハウスで約13万個の菌床を扱っており、収穫した菌床しいたけは仙台を中心に福島や山形、東京などに出荷しています。「温かすぎると成長が早まってしまうため、ハウスの中は常に15度を保っています。低温でゆっくり育てることで、肉厚で歯ごたえのあるしいたけに仕上がります」。大きくきれいに育つものは芽が出た段階である程度分かるという早坂さん。中には直径10センチを超えるまで成長することもあるといいます。

そんな早坂さんでも、年に1回の研修会には欠かさず参加しています。全国各地の菌床しいたけ農家にも視察に出向き、技術の習得に余念がありません。「菌床しいたけが出始めた頃はやはり原木の方が品質は上でした。今は技術も向上し、肩を並べるところまできていると思いますよ」と自信をのぞかせる早坂さんの取り組みは続きます。



肉厚でジューシーなしいたけを主役のオードブルに
しいたけのオーブン焼き3種

肉厚のしいたけの旨みをそのまま味わえる一品です。いろいろな食材を、ブラックペッパーやハーブと組み合わせチーズでコクを出します。

INGREDIENTS (4人分)

しいたけ	24個
Ⓐ下味(塩・黒こしょう・オリーブオイル)	各適量
生ハム	2枚
紫玉ねぎ	1/4個
ニンニク	小1片
バジルの葉	4枚
パルメザンチーズ	大さじ4
バルサミコ酢	適宜
Ⓑ下味(Ⓐと同じ)	
赤のパプリカ・アボカド	各1/4個
マヨネーズ・チリパウダー・タイム	各適宜
Ⓒ下味(塩・黒こしょう・バター)	各適量
ケッパー	大さじ1
カマンベールチーズ	80g
紫玉ねぎ・ピンクペッパー	各適宜

HOW TO COOK

しいたけは軸を落とし、塩・黒こしょうをふり、オリーブオイル(Ⓒはバターをのせる)をかける。

Ⓐ①生ハム・紫玉ねぎ・ニンニク・バジルをみじん切りにし、パルメザンチーズと混ぜ、しいたけの内側に詰める。②トースターで10分焼く。最後にバルサミコ酢をかける。

Ⓑ①パプリカ・アボカドを約8mm角に切って混ぜ、しいたけにのせる。②マヨネーズを細く絞り、トースターで10分焼く。最後にチリパウダー・タイムを飾る。

Ⓒ①ケッパー・カマンベールチーズをのせ、トースターで10分焼く。②スライスした紫玉ねぎ・ピンクペッパーをのせる。

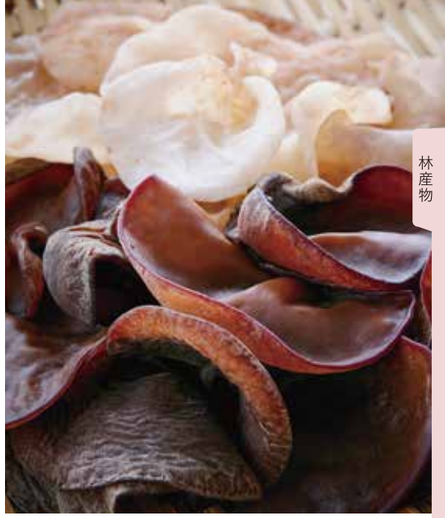
レシピ監修／伊藤豊子



食材ポイント

規格外のしいたけは乾しいたけに加工します。元が肉厚なため、水で戻したときのダシは香りが良く味も濃厚。生しいたけとは違った味わいが楽しめます。





栄養豊富な国産きくらげ
ぷりぷりの食感が料理のアクセントに
きくらげ ［仙台市・大和町ほか］出荷時期／通年



十符谷のきくらげ
堀井　利一さん

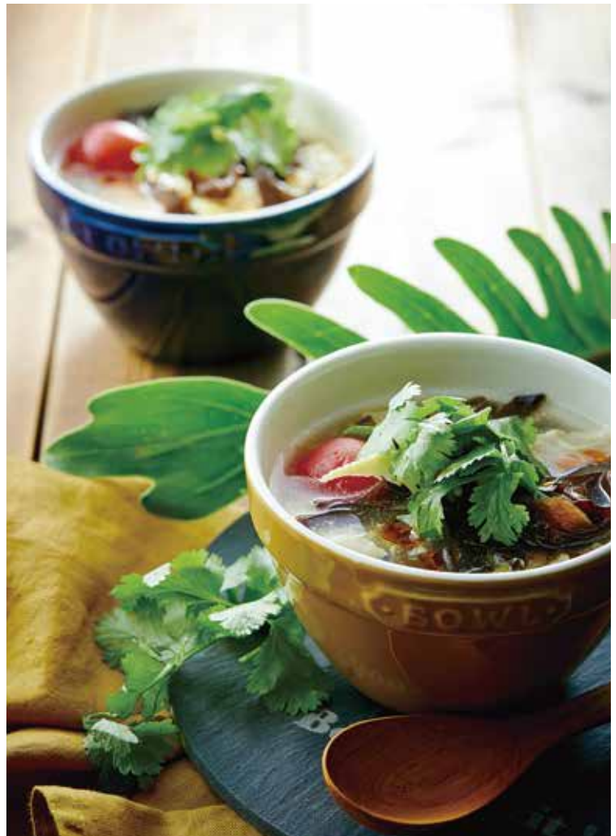


市街地から車で約30分。豊かな緑に囲まれた静かな山間にあるハウスで、十符谷（とふだに）のきくらげは栽培されています。身は大きく肉厚で、コリッとした食感と深い味わいが料理の可能性を広げてくれる食材です。

平成28年から栽培を続けてる堀井利一さんによれば、きくらげは夏に最も育ちやすいキノコで、3、4日で5センチほどに成長します。食感を楽しむなら大きさは7～8センチくらいがベスト。冬はハウス内の温度を20度くらいに保つと肉厚で形の良いものができやすいといいます。

色や形の良いきくらげしか出荷しないという堀井さん。「栽培したきくらげを自分が食べたいと思えるかどうか、それが一番」と語る根底には、きくらげがおいしい食材であることを多くの人に知ってもらいたいという思いがあります。

堀井さんは現在、生産農家の少ない白いきくらげの栽培も行っています。黒きくらげに比べて歯ざわりは軽く、ほのかな甘みも感じられます。「白きくらげはその美しい白さが最大の特徴で、結婚式などで使われることもあります。保存状態によっては数日で変色してしまうものもあるため、新鮮なうちにお届けできるよう心がけています」と堀井さん。試行錯誤を繰り返しながら、おいしい国産きくらげを提供しています。



生ならではのコリコリ感を楽しむ
生きくらげ入りサンラータン

生きくらげ・豚肉・トマト・豆腐を鶏ガラスープと昆布だしで調味したスープでいただきます。仕上げの酢をアクセントに。生きくらげのコリコリ感を味わってください。

INGREDIENTS（4人分）

生きくらげ	8個
豚バラ肉	120g
タケノコの水煮	50g
ミニトマト湯むき	4個
卵	2個
鶏ガラスープ	4カップ
昆布茶	小さじ1
Ⓐ	
紹興酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
薄口しょうゆ	大さじ2
白こしょう	少々
片栗粉の水溶き	適宜
酢	大さじ2
ラー油・香菜	適宜

HOW TO COOK

①生きくらげ・豚バラ肉・タケノコはせん切りに。卵は溶きほぐす。
②湯を沸かし、煮立ったらタケノコ・豚バラ肉を加えてさっと湯通しする。
③鍋に鶏ガラスープ、昆布茶、生きくらげ、②を加え、Ⓐで調味する。ミニトマトを加え一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
④再度沸騰したら火を止め、卵を回し入れ酢を加える。再び沸騰したら火を止めラー油をたらす。器によそい、香菜をのせる。

レシピ監修／伊藤豊子



食材ポイント

1年を通して生産しているため、おいしく肉厚なきくらげを安定して供給できます。また夏に栽培したものを乾燥させた乾燥きくらげもあり、生きくらげとは違った楽しみ方ができます。

おいしく体に優しい
みやぎの森・水が育くむ恵み

奥羽山脈からこんこんと湧き出る清らかな水と豊かな大地、豊かな緑に育まれた山の恵みは素朴ながら格別の味わいをもたらします。







太くて根元まで柔らかい
たけのこ
［丸森町・名取市ほか］
出荷時期／4～7月

食物繊維が豊富でシャキっとした歯触りが楽しめるとともに、ほのかな甘みを味わえる春の味覚。手入れが行き届いた竹林で育つ丸森町のたけのこは、大きくて根元まで柔らかいのが特徴です。収穫したその日のうちに出荷しているため、新鮮でみずみずしく、本来のおいしさを堪能できます。

どんな料理とも相性抜群
ぶなしめじ
［大崎市ほか］
出荷時期／通年

軽やかな食感とうま味を楽しめるぶなしめじはサラダにおひたし、鍋物などさまざまな料理と相性が良い万能食材。シジミの5～7倍もの「オルニチン」が含まれており、健康志向の高まりから注目されています。また、宮城では最新のバイオ技術を利用した「はたけしめじ」も生産されています。





白く、美しく、のびやかに
えのきだけ
［加美町・川崎町ほか］
出荷時期／通年

美しい乳白色とすらりと長い軸が特徴のえのきたけはキノコ類の中でも特に生産量が多く、身近な食材として親しまれています。宮城では各地で菌床栽培が行われ、全国屈指の生産量を誇ります。軽く火を通せばシャキッとした歯ごたえが、じっくり煮込めばとろりとした柔らかさが楽しめるのも魅力です。

芳醇な香りが食欲を誘う
まいたけ
［大和町ほか］
出荷時期／通年

大きなカサが咲き乱れるように広がるまいたけはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富。肉厚で歯ざわりが良く、芳醇な香りが食欲を掻き立てます。県内の生産量の6割を占める大和町では、より自然に近い形で成長できるよう徹底した温度・湿度管理の中で育てているため通常よりも大きく育つのが特徴です。

独特のぬめりがアクセント
なめこ
［栗原市ほか］
出荷時期／通年

原料のオガ粉は指定材木を使用し、栄養体も家畜や人間が食べて害のないものしか使わない。安全・安心への気配りを徹底した築館産のなめこは、県からもその取組が評価され、「食材王国みやぎ推進優良活動表彰ブランド化部門」で大賞を受賞。乾燥なめこなど、全国でも珍しい商品は料理の幅を広げてくれます。

湧水の恵みを一身に
わさび
［加美町］
出荷時期／通年

わさびの栽培に欠かせないのは常に流れるきれいな水。「加美富士」と呼ばれる宮城県北西部にある薬莱山の麓では、奥羽山脈から豊富に湧き出る地下水を利用してわさびの栽培が盛んに行われています。葉は漬物、花はサラダなどどの部位も加工しやすく、さまざまな場面で料理を引き立たせてくれます。

世界三大漁場の三陸沖をはじめとした豊穣な海の幸をお届けします。

沖合に世界的な漁場を持つ宮城県には142の漁港があります。
中でも気仙沼・石巻・塩竈は水産業振興に特に重要な役割を果たす
全国有数の「特定第3種漁港」に指定されています。
3港を含む9の港には、それぞれ地域色豊かな産地魚市場が立地。
三陸沖自慢の多種多様な魚介類が水揚げされています。





9つの魚市場は活気にあふれています

七ヶ浜魚市場

「東北一小さな漁師町から日本一の味を」をうたい文句に掲げる魚市場の自慢は刺網漁による活きの良い活魚。漁船に設置された冷水機で水温管理を行い、水揚げ後は冷却水槽に入れるなど徹底した鮮度管理を行なっています。魚の種類も豊富で、特に水揚げの多いボッケは秋の味覚として人気です。

閖上魚市場

極上のアカガイの産地として知られる魚市場。東日本大震災後には、背後地が整備されたことで水産加工会社が進出し、若手漁業者が増えるなど活気にあふれています。自動選別機の導入によりサイズなどの規格が統一化され、ブランド「閖上のアカガイ」が円滑に出荷されています。

亘理荒浜魚市場

昭和40年代から「活魚」出荷を始めた亘理荒浜では、漁業者は傷のない状態で魚を獲ること、鮮度を維持することに努め、船や保管設備の充実を図ってきました。量より質を重視し、今では首都圏の割烹や鮨店から指名買いされるほど。乱獲で枯渇しないよう、資源管理にも配慮しています。

牡鹿魚市場

金華山に最も近い魚市場の最大の特徴は、漁場から魚市場まで約30分という距離の近さ。ほとんど獲ったままの状態で水揚げすることが可能です。刺網やカゴ漁で水揚げしたアイナメやヒラメ、タコなどを活魚として出荷するための設備も整っており、首都圏や関西圏にも新鮮なまま届けられています。

石巻魚市場

全長880m、日本一の長さを誇る魚市場では200種類にも及ぶ多種多様な魚介を取り扱っています。また海外への輸出を視野に入れ、食品衛生管理の国際規格「HACCP」にも対応できるよう、高度衛生管理型の魚市場として清浄殺菌海水浄化施設をはじめとしたさまざまな最先端設備が整っています。

塩竈市魚市場

全国屈指の生鮮マグロの水揚げを誇る魚市場。黒潮にのって北上してくるマグロを捕獲した船団が全国各地から集まります。夏は生鮮マグロ、初秋から冬は「三陸塩竈ひがしもの」と呼ばれるブランドメバチマグロが水揚げされており、日本一とも称される目利き揃いの競り人、買取人による競りが行われてれています。

気仙沼魚市場

生鮮メカジキ、生鮮カツオ、ヨシキリザメは日本一、サンマは本州一と全国屈指の水揚げ量を誇る魚市場。天然の良港であり、水産業に関わるさまざまな設備が集約していることから全国の漁船が集まります。電子入札の導入により取引が迅速化し、省力化、鮮度維持が図られています。

志津川魚市場

金華山以北の沿岸や志津川湾内を漁場とする小型船の水揚げが多く、小さいながらも活気あふれる「町の台所」。マダラやイサダ、ミズダコ、シロザケなど季節を感じられる魚介が豊富に水揚げされます。定置網と刺網漁では船が戻る時間が異なるため、競りは朝と午後の2回行い、鮮度維持を図っています。

女川魚市場

主な水揚げ魚種はサンマと養殖ギンザケ。特にサンマは買受人たちによって鮮度や脂質の良し悪し、捕獲された海域までチェックされた一級品が取り扱われます。また新たに導入されたギンザケの選別機により重量選別のスピードアップと省力化が図られ、鮮度維持にも貢献しています。

美しい赤は珠玉のおいしさ 料理人を魅了する高級食材



閖上魚市場
アカガイ
［名取市・石巻市］
出荷時期／9〜6月

首都圏では「玉」や「本玉」と呼ばれることもあるアカガイは、東日本大震災の津波で大きな被害を受けた閖上の復興の旗印にもなった極上の逸品。大粒で身の鮮やかな赤みと歯切れの良さ、爽やかな甘みと香りが特徴で、東京で腕利きの料理人や名店が指名買いするほどの高級食材です。1日の漁獲量を制限し、規格に満たない貝はすべて放流するなど資源保護にも配慮しています。

上質な脂と身の締り 銀にかがやく金華山の恵み



石巻魚市場
マサバ（金華サバ）
［石巻市・女川町・気仙沼市］
出荷時期／5〜12月

世界でも有数の好漁場として知られる三陸沖。その中に含まれる金華山周辺では毎年10月頃になると脂がたっぷりのった大型のサバが大量に水揚げされます。多いときは1日300tにもなり、1kgを超える大物が獲れることもあります。石巻魚市場では金華山周辺で定置網や一本釣り、巻き網によって獲れた、鮮度が高く脂のりがいい大型のマサバを「金華さば」と称しています。

プロが見極める鮮度と脂質 一級品として全国に



女川魚市場
サンマ
［女川町・気仙沼市］
出荷時期／9〜11月

夏に千島沖で栄養豊富なプランクトンを食べて成長したサンマは、秋に産卵のために三陸沖を南下してきます。ここでサンマを漁獲した全国の船団が女川に集まるため、魚市場の水揚げ魚種の4分の1を占め、水揚げ量も本州一を誇るまでになりました。市場を拠点とする買受人が鮮度や脂質の良し悪し、捕獲された海域を見極め、一級品として全国に送り出しています。

水揚げ量は連続日本一 気仙沼が誇る、地域の味



気仙沼魚市場
メカジキ
［気仙沼市］
出荷時期／通年

「吻（ふん）」と呼ばれる剣のように鋭く尖った部位が特徴的なメカジキは鼻先を武器に小魚を捕食する肉食魚で、400kgを超える大物が水揚げされたこともあります。気仙沼はメカジキの水揚げ量が国内トップ。年間を通して水揚げされますが、特に10〜3月に獲れる「冬メカ」はその身にたっぷりと脂を蓄え、マグロのトロのような濃厚なうま味が楽しめます。









山が育む、海の恵み
みやぎから世界へ誇る最高級ブランド
みやぎサーモン（ギンザケ）

［石巻市・女川町・南三陸町］出荷時期／3〜7月



太協物産株式会社　代表取締役
宇壽山　純一さん



銀色に輝くうろこは美しく、脂ののったピンク色の身は口に含むとトロリとろけ、噛めば噛むほど甘味が舌の上に広がっていく…。これこそが厳選された「みやぎサーモン」の最大の特徴。養殖ギンザケの中でも特に高品質を誇る、宮城を代表するブランド食材です。

「水揚げしたばかりのギンザケに活け締め、神経締めを施したものがみやぎサーモンです。この処理により、長時間にわたり高い鮮度を保つことができます」と新鮮さへの自信をのぞかせるのは、石巻で養殖用飼料の原料を加工・販売している宇壽山（うじやま）純一さん。エサ作りを通し、安全でおいしいギンザケを育てています。エサは高品質の魚粉や大豆、ミネラルを含む配合飼料（EP飼料）を100％使用。そのため天然で漁獲されるサケのように寄生虫の心配がなく、安心して生食ができます。

天然物や輸入サーモンと違い、生産者の顔が見えるという特徴も。山間部で1年ほど育てられた稚魚は、11月頃に海のいけすに移され、次の3月から水揚げされます。宇壽山さんは「生産者が責任を持って全工程を管理しています」と強調します。

調理方法は刺し身や寿司などでの生食がおすすめ。長年培われた生産方法によりその高い品質が認められ、宮城県産農林水産物で初めて国の「地理的表示（GI）」にも登録されています。



生の脂のりと甘味を堪能する
みやぎサーモンとイクラの海鮮丼

みやぎサーモンのおいしさをそのまま味わえる刺し身をたっぷりのせたメニューです。ご飯に地元のめかぶを韓国風の味付けで和えてのせてから、みやぎサーモンといくらをのせます。みやぎサーモンはしょうゆにマヨネーズ・柚子胡椒を混ぜたタレでいただきます。

INGREDIENTS（4人分）

みやぎサーモン(サク)	300ｇ
めかぶ	200g
いくら	20g
大葉	4枚
Ⓐめかぶのタレ	
しょうゆ	大さじ3
酢	小さじ2
コチュジャン	小さじ2
ごま油	大さじ1
白ごま	小さじ1
Ⓑみやぎサーモンのたれ	
マヨネーズ	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2
柚子胡椒	小さじ1

HOW TO COOK

①みやぎサーモンはスライスする。
②Ⓐめかぶのタレをめかぶと合え、味を付けておく。
③器にご飯をよそい、全体に②を乗せる。みやぎサーモンを並べ、大葉を敷きいくらを乗せる。Ⓑみやぎサーモンのたれを混ぜてかけていただく。

レシピ監修／伊藤豊子



食材ポイント

旬の3月〜7月は冷凍保存されない、「生」が食べられる絶好の機会です。脂ののりが良く身が締まっています。
刺し身はもちろん、焼き物、鍋物などどんな料理にも合う食材です。

海を閉じ込めたかのような、みやぎ自慢の磯の幸
新鮮だからこその甘みがクセになる
マボヤ

［石巻市・女川町・南三陸町・気仙沼市］出荷時期／6〜8月初旬



マルキ遠藤株式会社　代表取締役
遠藤　仁志さん

「海のパイナップル」とも称されるホヤ。プリプリとしたしなやかな食感に甘み・苦味・塩味・酸味・旨味が凝縮され、多くの人を魅了し続けている食材です。

宮城県はホヤの生産量が全国No．1。黒潮と親潮が交わる栄養豊富な漁場い、三陸沿岸での養殖が盛んに行われています。遠藤さんも、牡鹿半島・寄磯浜（石巻市）でホヤ養殖を手がける一人。3、4年かけて育てたホヤは6〜8月初旬に水揚げされます。「近年は生産量の調整のため2年目から水揚げすることもありますが、一番おいしいのは3年ものです。手のひらサイズで殻の見た目が最も美しく、身は鮮やかなオレンジ色。甘味もたっぷりで、一度食べるとやみつきになります」と遠藤さんは話します。

一方、東日本大震災の影響で最大の輸出先だった韓国が禁輸措置を図り、大きな打撃を受けたことも。「せっかく育てたホヤを廃棄しなければいけない現実が辛かった」と当時を振り返ります。現在は漁業協同組合による生産量の調整、新たな国内販路及び輸出先の開拓により、流通量は安定しています。

ホヤ独特のおいしさに国内のファンも増えており、遠藤さんは「ぜひ新鮮なものを味わってほしい」と話します。「一番は浜に来てその味を確かめること。クセのない甘みと優しい磯の香りに、普段食べているホヤとの違いを感じられるはずです」。



新鮮なホヤの甘みがジェノベーゼと相性抜群
ホヤのジェノベーゼパスタ

ホヤは火を通しオリーブオイルと合わせると苦みや臭みも減って食わず嫌いな人にもお薦めです。ジェノベーゼソースは松の実、ピスタチオを加え、コクのある食べやすいソースに仕上げます。

INGREDIENTS（4人分）

パスタ リングイネ	320g
ホヤ	4個
さやいんげん	8本
パルメザンチーズ	適宜
Ⓐジェノベーゼソース	
バジル(葉のみ)	60g
松の実	20g
ピスタチオ	30g
パルメザンチーズ	大さじ3
にんにく	1片分
オリーブオイル	2/3カップ
塩	小さじ1/2
ブラックペッパー	少々
Ⓑ飾り用	
バジル(素揚げ)	適宜
ピスタチオ	適宜

HOW TO COOK

①ホヤは殻から外し内容物を取り、水洗いしてから一口大に切る。
②香りが立つまで松の実を中火で炒る。ピスタチオは殻を外し熱湯に1分程浸し、薄皮をむく。
③Ⓐの材料をミキサーに入れてジェノベーゼソースを作る。
④パスタを茹でる。4等分に切ったいんげんを同じ鍋に加え、少し柔らかめに茹でる。
⑤ホヤ、ジェノベーゼソース、茹でたてのパスタ、いんげん、パルメザンチーズを加えてよく混ぜて盛りつけ、飾り用Ⓑを散らす。

レシピ監修／伊藤豊子



食材ポイント

ホヤは傷みやすい食材ですが、殻付きの場合は突起の先端に塩を付けたあと、すぐに氷水で冷やすことで鮮度を保つことができます。磯の香りを味わうなら生食ですが、火を通した蒸しホヤやアヒージョもお薦めです。





寒さとともに深まる旨さ
身質と味の良さは折り紙つき
マガキ

［南三陸沿岸・松島湾ほか］出荷時期／10〜5月



唐桑カキ部会長
畠山　政則さん

「クリーミーさではほかのカキと一線を画している。〝海のミルク〟というより〝海の練乳〟だね」と朗らかに笑うのは、気仙沼の東端に位置する唐桑半島で40年にわたりカキの養殖をしている畠山政則さん。手のひらサイズの大きなカキには、大きくふっくらとした身が殻の縁までぎっしり詰まっています。

唐桑半島は穏やかな波が揺れる内海と太平洋に面し寒流・暖流が交わる外海に囲まれた地域。それぞれの海の特性を生かしたカキの養殖が盛んで、外海の荒波にもまれて育ったカキは「もまれ牡蠣」として全国に出荷されています。おいしさの秘密はじっくり時間をかけること。「もまれ牡蠣をはじめ唐桑のカキは一般的な2年ものと違い3、4年かけて育てています。そのため身は大きく、味が非常に濃厚になります」。

唐桑では年に1回、養殖の過程でカキを70度のお湯にくぐらせる「温湯処理」が行われます。「1年ほどすると、育てたカキは海藻や雑貝で見えなくなるほど覆われてしまいます。この状態を放置すると身に栄養が行き渡らなくなるだけでなく形も悪くなってしまうため、お湯に浸して付着物を取り除くんです」。畠山さんによればこの温湯処理によって殻の成長も止まるため、身がいっそう大きくなり、栄養を蓄えやすくなるそう。大きくおいしく育つ理由は、こうした畠山さんたちの手間暇を惜しまない努力があるから。量よりも品質を追求するその姿勢が、首都圏での高い評価にもつながっています。





塩味の効いたジュレで地元の味に
マガキのポシェ　ジュレを添えて

塩とカキのダシが効いたジュレでシンプルに。塩には石巻市の「伊達の旨塩」を使用し、地元の味を意識しました。

INGREDIENTS

(4人分)

カキ(殻付き)	12個
板ゼラチン	1と1/2枚
曲がりねぎ	1本
(縦半分に切ってから幅約1㎝に切る。バター小さじ1を熱して炒める)	
サワークリーム	50g
牛乳	大さじ2/3
塩(伊達の旨塩)	小さじ1
こしょう	少々
お好みのハーブ	適宜
レモン	適宜

HOW TO COOK

①サワークリームは室温で柔らかくし、牛乳、塩小さじ1/4、こしょう各少々を加えてよく混ぜる。
②板ゼラチンは冷水でふやかす。
③カキは殻ごとよく洗う。殻を開け上部の殻を取り外す。さっと水洗いし、カキの身を貝柱からはずす。その時にカキから出る水分をこして身と共に小鍋に入れる。
④弱火にかけ、軽く膨らんだ状態まで(レア)火を通し、取り出して水分を切り冷ます。鍋に残った水分は濾す。—Ⓐ
⑤Ⓐに水1カップと塩を加えて加熱し、ふやかした板ゼラチンを加えて溶かす。冷やして固め、フォークなどで崩す。—Ⓑ
⑥殻(下の部分)の内側の水分を拭きとり、サワークリームと炒めた曲がりねぎを置き、身とⒷをのせる。ハーブやレモンを添える。

レシピ監修／狐野扶実子



食材ポイント

冬から春にかけて身がぷっくりと膨らみ、甘さを増す宮城のカキ。ミネラル分を豊富に含む山の雪解け水が海に注ぎ込む4、5月頃でもクリーミーなおいしさが楽しめます。

豊かな緑と清らかな水で育てられた大型のブランド淡水魚「伊達いわな」

イワナ養殖発祥の地宮城県。
豊かな自然の中で通常よりも大きく育ったイワナはクセがなく、
引き締まった身と程よくのった脂が調理の幅を広げます。

清らかな水を湛えた源流地帯に生息するイワナの養殖に国内で初めて成功した宮城県。平成26年には「伊達いわな」というブランドイワナも出荷され始めました。

通常は冬の産卵期になると成長が停滞し身の質が低下しますが、伊達いわなは卵を持たない全雌三倍体イワナであるため栄養を全て自分の成長に回すことができます。成熟期以降も通常の2倍近いスピードで成長し、2、3年で体長約50cm、体重1kgに達するものも。また1年を通し高い品質を保つことができるため安定して供給できることも魅力の一つ。川魚特有のクセがなく、引き締まった身とほどよくのった脂、淡白な味わいは生食に適しています。

調理のポイントは活け締めにしてから1、2日寝かせること。これにより身質が柔らかくなり、旨味が増します。身幅が厚いため切り身でも使うことができ、和食から洋食、中華まで調理の幅が広がります。





いつも最高品質の味わいを
伊達いわな

［大和町・栗原市ほか］
出荷時期／通年

締まった身質、脂がのった白身を生で
昆布締め伊達いわなのカルパッチョ

昆布締めにした伊達いわなを薄切りにし、わさび醤油・オリーブオイル・レモン汁のドレッシングでいただきます。水分が抜けて日持ちも良くなり、昆布の旨味も加わります。

INGREDIENTS（4人分）

伊達いわな	1本約800g
真昆布	さくの長さのもの4枚
レモン汁	大さじ1(下味用)
ベビーリーフ	1袋
スライスオニオン	1/2個分
みょうがの千切り	2個分
ミニトマト	4個
レモンのくし切り	4個
★ドレッシング	
オリーブオイル	大さじ3
レモン汁	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
おろしわさび	小さじ1/2
塩	少々
ブラックペッパー	適宜
ピンクペッパー	適宜
レモンの皮のすりおろし	適宜

HOW TO COOK

①伊達いわなは三枚おろしに、腹骨と皮をそぐ。正味の1%の塩(分量外)をしてから10分くらい置き、水気をふき取り昆布で挟む。空気が入らないようにラップできっちり包み、冷蔵庫で半日ほど置く。
②昆布を外して中骨を取り、薄切りにし、レモン汁をかけておく。野菜類は冷水に放してから水気を切る。
③皿に伊達いわな、野菜類を盛る。ドレッシングをかけ、ブラックペッパー・ピンクペッパー・レモンの皮のすりおろしを飾る。

レシピ監修／伊藤豊子



食材ポイント

伊達いわなは身が締まってほどよい脂が乗り、生でおいしく食べられます。また、ほんのり甘い風味が実感できるので、ムニエルや天ぷらなどの加熱調理もおすすめです。クセがなく、和洋中の多様な調理法で魅力を味わえる食材として、評価が高まっています。

個性的な見た目とは裏腹のフグに似た淡白な味わい



ケムシカジカ(ボッケ)

［七ヶ浜町 ほか］

出荷時期／10～1月

ごつごつとした厳つい外見からは想像できない淡白な味わいが特徴のケムシカジカ。東北地方では「ボッケ」と呼ばれており、宮城県では特に七ヶ浜町や亘理町などの県南で水揚げされます。水深50～200mの海底に生息し、冬になると産卵のために浅海に姿を表します。骨以外の全ての部位が食材として食べることができ、地元では旬を迎える冬にぴったりの鍋料理や汁物として親しまれています。

宮城では「ハモ」と呼ばれる優れたブランド食材



マアナゴ(ハモ)

［仙台湾 ほか］

出荷時期／6～12月

暗く狭いところを好む習性を利用し筒状の漁具を用いて漁獲する伝統的な「はも胴漁法」により、口や体を傷つけずに水揚げされる宮城のアナゴ。活魚として新鮮なまま出荷される点が大きな特徴で、宮城は全国有数の漁獲量を誇ります。特に7月から9月にかけて獲れるアナゴは脂のりがよく絶品。「北限のアナゴ」や「表浜アナゴ」などのブランドで、品質の良さが高く評価されています。

淡白な身と濃厚な白子寒冷な海でもまれた魚体



マダラ

［石巻市・女川町 ほか］

出荷時期／11～3月

冬になると産卵のために浅い海に移動してくることから三陸沖では底引きや定置網による漁獲量が急増。全長1m、体重10kgを超えるものが水揚げされることもあります。産卵を控えたオスは白子（地方名：キク）を、メスは真子（真だら子）を蓄えており、淡白な身はふっくらと柔らか。特にキクは冬の珍味として重宝され、天ぷらや軍艦巻き、吸い物などでおいしくいただけます。

養殖ホタテ最南端の地から新鮮なままお届け



ホタテガイ

［石巻市・女川町・南三陸町など］

出荷時期／通年

ホタテ養殖の南限とも言われ、北海道、青森に次ぐ生産地となった宮城県。その立地を生かし、鮮度を保ちながら品質の高いホタテを首都圏などに出荷しています。リアス式海岸の深く切り立った地形のおかげで波は比較的穏やか。餌となるプランクトンが豊富なため成長が早く、貝柱は肉厚です。CAS凍結を利用した貝柱の製造も行われています。

あっさり派？濃厚派？1年に2度おいしい



カツオ

［気仙沼市・石巻市・女川町］

出荷時期／6～10月

「みやぎのさかな10選」にも選ばれている宮城の生鮮カツオ。夏にかけ黒潮にのって北上してくるあっさりとした味わいの「初ガツオ」と、秋に親潮にのって南下してくる「戻りガツオ」があり、1年に2度楽しめる魚です。特に戻りガツオは別名「トロ鰹」とも呼ばれるほどとろける脂と濃厚な味わいが人気。気仙沼漁港は20年以上にわたって生鮮カツオの水揚げ量日本一を記録しています。

三陸沖の豊かな海が育む鮮度抜群の“ひがしもの”



メバチマグロ

［塩竈市など］

出荷時期／9～12月

塩竈は全国屈指のマグロの水揚げを誇ります。特に初秋から冬にかけて水揚げされるメバチマグロは鮮度が抜群。やや酸味が効いた深みある味わいのクロマグロに対し、上品な香りと口溶けの良い甘い脂が魅力のメバチマグロは脂のりも良く、中でも漁法・品質などさまざまな要件をクリアし塩竈市魚市場に水揚げされるものは「三陸塩竈ひがしもの」として高く評価されています。

低カロリーで高タンパクサメ肉の可能性は無限大



ネズミザメ（モウカザメ）

［気仙沼市］

出荷時期／通年

気仙沼で水揚げされるサメのうち、約3割を占めるネズミザメ。近海のマグロ漁で混獲されることが多く、ヨシキリザメと同様フカヒレの原料として加工されます。サメ肉は低カロリー、高タンパク、ビタミン類も豊富な食材。サメにしては臭みがほとんどなく、気仙沼で「モウカの星」と呼ばれている心臓は、刺し身で食べると上品な味わいが楽しめます。

江戸時代からの気仙沼名物用途はフカヒレ以外にも



ヨシキリザメ

［気仙沼市］

出荷時期／通年

気仙沼で水揚げされるサメのうち，約6割を占めるヨシキリザメ。フカヒレの原料として古くから重宝されてきました。サメ肉はほとんど捨てるところがなく、肉は練り製品の原料のほか、ふかふかの食感がさまざまな料理に向いています。

全国屈指の水揚げを誇る三陸沖の春の使者



イカナゴ

［石巻市 ほか］

出荷時期／2～5月

宮城の海に春を告げるイカナゴは、11月から12月に産卵期を迎え、3月から5月にかけ孵化した卵がコウナゴと呼ばれる稚魚になり、水揚げが始まります。伝統的なすくい網漁法で漁獲されるイカナゴやコウナゴは鮮度・品質が良く、県内では「メロウド」の名で販売されています。新鮮なものは3枚におろして刺し身でいただいてもおいしく、その他唐揚げや天ぷらなどでも楽しめます。

志津川のアワビで育った究極の“グルメダコ”



マダコ

［南三陸町 ほか］

出荷時期／10～1月

「西の明石、東の志津川」と言われるほど、宮城県はマダコの名産地。「志津川ダコ」の名前で知られています。ミズダコとは異なり全長40～60cm、重さ3～5kgと非常に小振りで、冬にしか水揚げされません。志津川湾の海底には天然のアワビやホタテなどが生息し、マダコはこれらを捕食して成長します。引き締まった身は歯ごたえがあり、噛めば噛むほど濃厚な味わいが広がります。

柔らかく繊細な味わい世界最大のタコ種



ミズダコ

［南三陸町 ほか］

出荷時期／通年

最大で3m、重さ20kgにも達するミズダコは三陸沖の荒波で育った極上ブランド。水分が多いため身質は柔らかく、味は繊細。マダコと違って1年を通して水揚げされることから鮨店などからの人気が高まっています。県内では籠漁が盛んに行われており、好漁場の金華山沖で、7月から8月にかけて最も水揚げされます。

冬の海で旨みを凝縮磯の香りただよう郷土の味



ウバガイ（ホッキガイ）

［山元町 ほか］

出荷時期／9～4月

生息海域が北寄りにあることから別名「北寄貝」と呼ばれるウバガイは県南に位置する山元町の特産品です。資源管理に配慮して漁獲できるサイズは9.5センチ以上のものと決まっているため、身は大きく肉厚。甘い磯の香りが特徴です。冬の味覚として親しまれ、北の海でじっくりおいしさを蓄えたウバガイは寿司種や刺し身などに重宝されています。

恵まれた水と土と風と太陽で大切に育む

Wine of Miyagi

東日本大震災によりワイナリーの空白地帯となった宮城県。
平成27年に仙台市秋保地区でワイン製造が始まり
翌28年に山元町、29年には大和町、30年には川崎町で新たなワイナリーが設立されました。
さらに気仙沼市、南三陸町で醸造用ブドウの生産が開始されるなど
豊かな食を最大限に活かすワインづくりに新たな取り組みが始まっています。



宮城の豊かな食を最大限に活かす秋保の風土に育まれたワイン

秋保（あきう）ワイナリー

平成27年、東日本大震災後、県内初のワイナリーとして仙台市の奥座敷として知られる秋保（あきう）温泉郷に誕生。温泉街を望むことができる地にブドウ畑を擁するワイナリー。東北産のブドウなどを使用したワイン、県産りんごのシードルの製造・販売を開始。自社のブドウ畑では欧州系の醸造用ブドウの栽培が毎年順調に実績を積み重ね、16年には自社農園のブドウを使用したワインの醸造がスタート。

株式会社仙台秋保醸造所
仙台市太白区秋保町湯元枇杷原西6
TEL.022-226-7475
http://akiuwinery.co.jp/



右／甲州 白 2017 和柑橘の香りときりっとした酸味、ほのかな甘みが特徴。和食全般に合わせたい。**左／マスカットベーリーA 赤 2017** 若々しい赤い果実の香り、滑らかな酸味や渋みがバランス良く、余韻が心地よい赤。

農園で収穫した朝摂りイチゴを使用して自社ワイナリーで醸造

山元ワイナリー

山元町は東北でも随一のイチゴ生産地。東日本大震災の後、地域のイチゴ農家が集まって山元いちご農園を設立。農園が経営するワイナリーでは、平成28年12月に同農園のイチゴを100%使用した3種のワインを発売。朝採のイチゴを自社で醸造したワインは、無着色・無香料で、自然な色味と香りを残すことにこだわった、甘さ控えめの爽やかな飲み口。農園併設カフェ、HPで販売。

山元いちご農園株式会社
亘理郡山元町山寺字稲実60
0223-37-4356
http://www.yamamoto-ichigo.com/winery/



右／愛苺（まないちご） ほど良い酸味と甘みでいちごの風味が楽しめます。**左／苺夢（べりーむ）** 蓋を開けるといちごの風味と芳香が弾けて広がる爽やかなスパークリングワイン。
※共にアルコール度数12%

農と食を通して地域貢献を目指す県内最大級のワイナリー

了美（りょうみ） vineyard & winery（ヴィンヤード・アンド・ワイナリー）

平成28年10月。県のほぼ中央に位置する大和町に、山間部を切り開いた約15haの広大な地と3.3haのブドウ畑を擁する、県内で3番目となる了美（りょうみ）ヴィンヤードアンドワイナリーが誕生。近辺はセリやワラビ、クレソンも自生する自然豊かな場所にあるワイナリーでは、29年冬に醸造所が完成し、国内産ブドウによる醸造を開始。敷地内の畑では28年からブドウを栽培しており、数年後には自社ブドウでの醸造を始める予定。

株式会社みらいファームやまと
黒川郡大和町吉田字旦ノ原36-15
TEL.022-725-8370
http://ryomi-wine.jp



右／ 白 甲州 2017 酸味のバランスが素晴らしいすっきりとした辛口。余韻に雑味を感じないクリーンな品質。**左／赤 スチューベン 2017** タンニンは穏やかで、マイルドな味わい。渋みと酸味のバランスが良い赤ワイン。

旧小学校体育館を利用したワイナリーで野生酵母で醸したワイン

Fattoria（ファットリア） AL FIORE（アルフィオーレ）

平成26年から川崎町の耕作放棄地にブドウを植えはじめ、30年の夏に廃校した小学校の体育館を使用しワイナリーをオープン。「農や食を通じて人が集い、つながる場をつくりたい」と試飲や食事のスペースを設け地元の交流拠点を目指してスタート。町内にある自社畑のブドウや山形県で生産されたブドウを使用したワインは、添加物は一切使わず、軽やかな飲み口が特長。今後は赤ワインなど12種類を醸造、販売する予定。

株式会社Meglot
柴田郡川崎町支倉塩沢9
TEL.0224-87-6896
https://www.fattoriaalfiore.com



右／ NECOシリーズ2017年 Cirol うま味と少しの苦味を含んだ細長い余韻が続く、気軽に飲めるフレッシュなワイン。**左／Fattoria AL FIOREシリーズ2016年 Rosso** スパイスのような香り、穏やかで上質なタンニン、果実味がある赤ワイン。

秋冬が旬の宮城のもうひとつのサケ



シロザケ
［女川町・南三陸町・亘理町 ほか］
出荷時期／10〜12月

春から夏にかけて旬を迎えるギンザケに対し、秋冬はシロザケの季節。宮城では各地でふ化放流事業が行われています。産卵を控えた時期は脂のりも良くとても美味。県南地域ではシロザケの身とイクラを使った「はらこ飯」が郷土料理として親しまれています。

栽培漁業で水揚げ日本一刺し身や高級寿司ネタに



ヒラメ
［仙台湾 ほか］
出荷時期／5〜1月

日本列島沿岸に広く分布するヒラメは刺し身や寿司ネタなどの高級食材としておなじみ。宮城では昭和50年代からヒラメの栽培漁業を実施し、資源管理に努めてきました。脂がのってうま味のある「えんがわ」は独特の食感があることから特においしく、人気が高い食材です。

海底環境の変化が生んだ仙台湾の新たな特産品



ガザミ（ワタリガニ）
［仙台湾］
出荷時期／5〜12月

甘味の強い身と濃厚なミソ、「内子」と呼ばれる卵が人気のガザミ。もともと宮城での水揚げは多くありませんでしたが、東日本大震災以降水揚げが急増。震災後に海底環境が変化し仙台湾南部に砂泥が堆積したことが大きな要因とされ、今では年間の漁獲量500tを超えるワタリガニの一大生産地となっています。

全国で最も早く出荷される良質な「みちのく寒流のり」



ノリ
［仙台湾］
出荷時期／11月〜4月

「みちのく寒流のり」の名で全国に出荷される宮城のノリ。晩秋から初春にかけ、水温の低い海の中でのびのびと育ちます。宮城県は国内の主な生産地の中でも最北に位置しており、ほかの産地に先駆け9月下旬頃から養殖が始まります。特に12月下旬から1月頃にかけて収穫される「冷凍一番」と呼ばれるノリは、色ツヤや味、香りが最もよく、毎年皇室にも献上されています。

肉厚な葉は主役級の存在感上品なダシも魅力的



コンブ
［南三陸沿岸・松島湾］
出荷時期／4〜6月

国内では北海道が一大産地として有名なコンブ。宮城県以北の太平洋側でも生産されており、宮城県では昭和40年代頃から養殖が始まりました。現在では気仙沼湾、松島湾を中心に養殖が行われています。柔らかく肉厚な葉は結びコンブやスキコンブに加工されおでんなどに使用されるほか、そのまま煮付けにしても食べやすく、芳醇な磯の香りが楽しめます。

三陸沖の荒波に揉まれて歯ごたえ抜群、風味豊かに



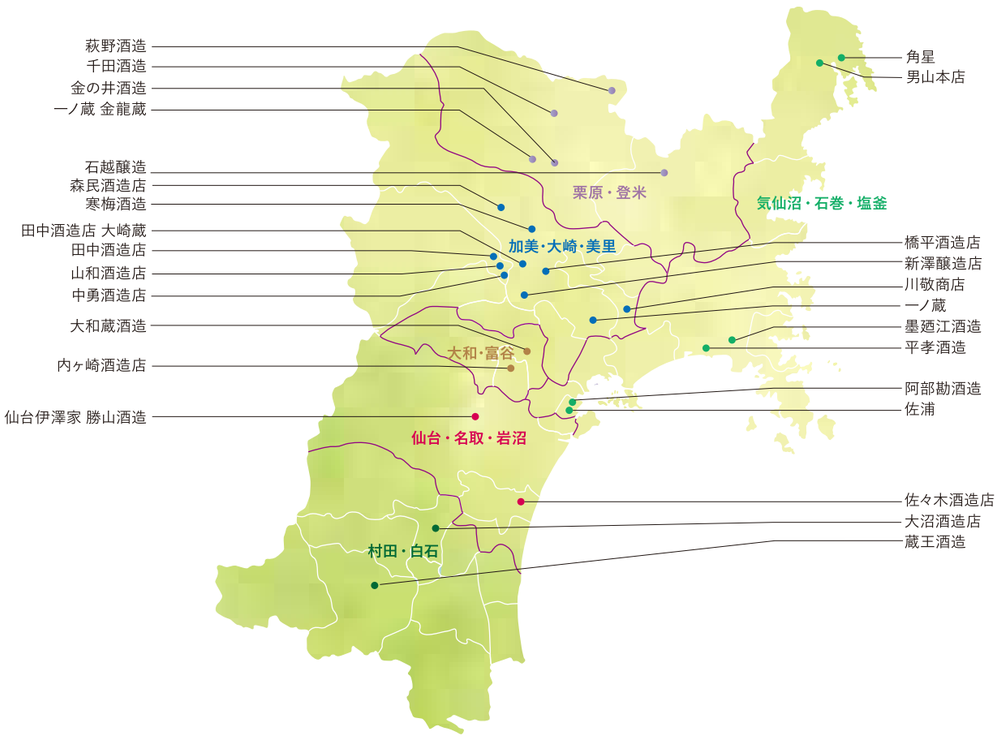
ワカメ
［南三陸沿岸・松島湾］
出荷時期／12〜4月

深く切り立ったリアス式海岸が続く三陸沿岸は、親潮と黒潮が交わる海の栄養と川から注ぐ山の栄養が流れ込む豊穣の海。世界三大漁場にも数えられ、良質のワカメが育つ好条件が揃っています。ここで育つ「三陸ワカメ」は肉厚で弾力があり、歯ざわりも良好で、メカブの生産も盛んです。養殖に最適な場所にワカメを移動したり余分な海藻を間引いたり、手間暇をかけて丁寧に育てることで、上質のワカメに仕上がります。

酒どころ、みやぎ

土地を知ればとても旨い。選んで呑めばさらに旨い。

山々から注ぐ恵みの水が
実り豊かな地に注ぎ
良質の米を育ててきた
米どころ、みやぎ。
良質な米と水質の良さ
酒造りに適した気候を活かし
それぞれに彩り豊かな地域で
27の蔵元が旨い酒を
醸しています。



気仙沼・石巻・塩釜

沖には世界に誇る豊かな漁場があり、
古くから栄えてきた港には
格別に質のいい海の幸の数々。
それらの食材や肴を味わうため、
極上の酒が生まれました。

栗原・登米

栗駒山から長い時を経て沢に湧き、
あるいは伏流水となって、
里に恵みがもたらされる。
その恵みを受けた酒は
どこまでも清らかで、穏やか。

加美・大崎・美里

肥沃な大地と恵まれた水利が
良質な米を作り出し、
稔りを生む土に愛しさを込め
「大崎耕土」と呼ばれた地では
今も連綿と酒造りが行われています。

大和・富谷

江戸時代、
奥州街道沿いに生まれた2つの宿場。
酒屋は酒好きを楽しませてきました。
往時の面影を残すこの地には
酒造りへの心意気が息づいています。

仙台・名取・岩沼

かつての仙台藩主のお膝元にある、
江戸・明治から続く古い酒蔵。
その原点にあったのは、
「旨い酒で喜んでもらいたい」という
蔵人たちの素朴な願い。

村田・白石

蔵王山系の水と良質な酒米。
そして精米一つ、洗米一つも
おろそかにしない、丁寧な酒造り。
蔵が思い描く酒の夢に向かい、
繊細な味わいを生み出します。



食卓に寄り添う宮城のお酒

宮城県は、米や仙台牛に代表される多彩な農・畜産物、黒潮と親潮がぶつかる全国屈指の漁場から上がる豊富な海産物に恵まれ、四季それぞれに食卓にはその時期ならではの料理が並びます。そうした食材を産する街々にはそれぞれの旬の食材に合うお酒があります。港町の酒蔵からは、しっかりした味わいの魚介のうま味を受け止めてくれるお酒が、田園地帯の酒蔵からは穏やかな野菜の味わいを引き立てるやわらかな味わいのお酒が、山里の酒蔵からは口中に広がる牛肉のうま味をスッキリさせてくれて次の一口をまた新鮮な味覚で味わえるようなキレのよいお酒が、皆さまに届けられます。いずれもその地域の旬のうまさを知り尽くした蔵元が、技術の粋を尽くした一本です。そんな宮城のお酒を旬のお料理と一緒に楽しんでいただければ幸いです。

宮城県産業技術総合センター
食品バイオ技術部
総括研究員　橋本建哉

三大杜氏のひとつ「南部杜氏」が醸す極上の酒

藩政時代に登場して以来、350年余りの歴史を持つ南部杜氏は越後杜氏（新潟）、丹波杜氏（兵庫）と並ぶ日本三大杜氏の一つといわれています。宮城の酒蔵で活躍している杜氏のほとんどが南部杜氏の流れを汲んでおり、厳しい東北の冬が育んだ低温長期発酵の技術の発展により淡麗辛口の銘酒の伝統が花を咲かせました。

杜氏は毎年11月から翌4月までの半年間、休みなく酒を仕込みます。蒸米に始まり、麹づくり、醪づくり、三段仕込みと黙々と酒造りに向き合う杜氏の意気込みが、蔵の中で豊穣の夢を開かせていくのです。

伝統の銘酒から新進気鋭の銘柄まで、個性的な日本酒が現在県内各地の蔵元で醸造されています。1986（昭和61）年に「みやぎ・純米酒の県」宣言をした宮城は山田錦の改良品種である酒造好適米「蔵の華」を開発。米どころならではの酒造りは今も日々進化し続けています。

伊達政宗公に始まるみやぎの酒造り

宮城で酒造りが始まったのは1608（慶長13）年頃のこと。食通で、酒をこよなく愛した仙台藩初代藩主伊達政宗公は、大和柳生藩初代藩主である柳生宗矩（やぎゅうむねのり）の紹介により、大和（奈良）の樫森（かやのもり）に住んでいた酒造職人・又五郎を「御城内定詰御酒御用」として召し抱えることになりました。樫森又右衛門の姓を与えられた又五郎は城内三の丸の南「御太鼓部屋」の下（現・仙台市博物館敷地内）に酒蔵と居室を拝領し、酒造りを行うようになります。

樫森家は1876（明治9）年に廃業するまで、初代又右衛門から12代にわたり御酒御用を務めました。醸造する酒は御前酒、夏氷酒、忍冬酒、葡萄酒、菊酒など20種類以上にも及び、仙台藩の醸造技術の発展・向上に大きな影響を与えたといわれています。藩御用達酒屋の発展とともに城下にも町酒屋が登場し、互いに酒造技術を競い合う中で宮城の酒造りは磨かれていくことになりました。

みやぎでしか造れない
蔵元自慢の銘酒

質の高い米、清らかな水、南部杜氏の技により造り出される
キリリと冴えわたるキレのよい“淡麗辛口”が特徴の「みやぎの日本酒」。
旬の料理とともに楽しむ食中酒としてお薦めしたい銘酒です。

仙台伊澤家 勝山酒造



純米吟醸酒 献
仙台藩主伊達家の御用蔵として現存する唯一の酒蔵。なめらかな飲み心地の「献」は世界最大規模の市販酒歓評会「SAKE COMPETITION」で2年連続日本1位を獲得。海外でも注目されています。

仙台市泉区福岡字二又25-1
TEL. 022-348-2611
http://www.katsu-yama.com/

墨廼江酒造



墨廼江 純米吟醸 蔵の華
水を司る神様である墨廼江の神を由来とし、全国各地の厳選された酒米と北上川の伏流水、そして宮城酵母を駆使して酒造りをしています。上品な香りと透明感のある味わいは、さまざまな料理の引き立て役に。

石巻市千石町8-43
TEL. 0225-96-6288

佐々木酒造店



純米酒 閖
伝統を受け継ぎながらも新しい時代の酒造りに果敢に挑む酒蔵が生み出す個性あふれる逸品。東日本大震災からの復興を故郷「閖上」の一字に込めた「閖」には、地元への想いがこめられています。

名取市下余田字中荷440-1-B
(名取市復興工業団地内)※仮設蔵
TEL. 022-398-8596
http://housen-naminooto.com/

蔵王酒造



純米大吟醸 蔵王昇り龍
蔵王連峰の伏流水など自然の恵みを生かした酒造りにより数々の賞を総嘗め。低温でじっくり仕込んだ「蔵王昇り龍」は全米日本酒歓評会で2年連続金賞を受賞し、海外にもその名を広めつつあります。

白石市東小路120-1
TEL. 0224-25-3355
http://www.zaoshuzo.com/

千田酒造



清酒 栗駒山 蔵の華 純米吟醸
秀峰栗駒山の麓に蔵があることから命名された「栗駒山」。山麓の豊かな恵みを受けて育った米を使用し、栗駒山系の伏流水と伝統の高い技術が醸す酒はキレがよく、冷やでいただきたい銘酒です。

栗原市栗駒中野北畑中63-1
TEL. 0228-45-1024

田中酒造店 大崎蔵



荒雄 純米酒
宮城の米どころ大崎市古川で礎を築いた酒蔵。現在は田中酒造店の大崎工場として伝統を継承しています。良質な県産米と奥羽山系の伏流水で仕込む純米酒は飲み飽きないすっきりとした味わいです。

大崎市古川馬寄字屋敷3-2
TEL. 0229-22-0061

田中酒造店



真鶴 きもと特別純米酒
発酵を助ける乳酸を自然の力で生み出す昔ながらの製法「生酛造り」により、手間暇をかけてつくられた「真鶴」。豊かな風味とコクがあり、燗をつけはじめれば程よい酸味とふくらみのある美味しさに。

加美郡加美町字西町88-1
TEL. 0229-63-3005
http://www.manatsuru.co.jp/

大和蔵酒造



雪の松島 純米大吟醸
平成8年に山形県高畠町から大和町に移転してきた老舗の酒蔵は、東北屈指の近代プラントを誇る蔵元に成長。華やかな香りと深みのある味わいの「雪の松島」など、多彩な美酒を取り揃えています。

黒川郡大和町松坂平8-1
TEL. 022-345-6886

橋平酒造店



純米 平之丞
創業220年余りの老舗蔵元は、委託醸造により伝統の味を守り継いでいます。代表銘柄の「平之丞」はさらりとした口当たりで酸味と辛味のバランスが良く、余韻をお楽しみいただけます。

大崎市古川七日町3-10
TEL. 0229-22-0335

萩野酒造



萩の鶴 純米吟醸
造り手自ら飲んで本当に美味しいと思える酒をつくりたいという想いで、個性ある酒造りを追求。そしてできあがったのが優しい味わいの「萩の鶴」と、米の旨味を大切にした「日輪田」です。

栗原市金成有壁新町52
TEL. 0228-44-2214
http://www.hagino-shuzou.co.jp/

新澤醸造店



伯楽星 純米吟醸
詩人・土井晩翠が愛した「愛宕の松」を醸造する蔵元が目指すのは「究極の食中酒」。「伯楽星」はその特長をよく表しており、甘さは控えめに、食事を引き立たせる繊細な味に仕上がっています。

大崎市三本木字北町63
TEL. 0229-52-3002

中勇酒造店



天上夢幻 辛口 特別純米酒
洋酒のように飲めないか、と試行錯誤の末に誕生した「天上夢幻」はすっきりとした辛口の中に米の旨味と香りが凝縮。「天の上で夢か幻を見ているかのような味わい」と評された代表銘柄です。

加美郡加美町字南町166
TEL. 0229-63-2018
http://www.tenjo-mugen.co.jp/

みやぎ
純米酒の県宣言

全国で唯一「純米酒の県宣言」をしている宮城県。特定名称酒の割合は全体の約94%と全国1位を誇ります。県内の清酒製造者25社で組織される宮城県酒造協同組合は、美味しさで定評のある宮城のササニシキ100%の純米酒づくりを通じ、「みやぎ・純米酒の県宣言」を行いました。HPでは蔵元紹介やイベント情報を配信しています。

宮城県酒造協同組合
http://www.miyagisake.jp/

山和酒造店



山和 特別純米
量より質を重んじ、少量生産で醸される地酒は「山和」シリーズとして地酒専門店でのみ販売。蔵の華を100%使用した特別純米酒は、その爽やかな香りと上品な味わいで料理の味を引き立てます。

加美郡加美町字南町109-1
Tel. 0229-63-3017

森民酒造店



純米 もりいずみ
1883(明 治16)年創業当時の店舗・釜場・酒造蔵を今なお使い続ける酒蔵。良質な井戸水を使用し、昔ながらの製法で仕込んだ純米酒は豊潤で甘口。長期間熟成させた古酒も取り扱っています。

大崎市岩出山字上川原町15
TEL. 0229-72-1010
http://moritamishuzouten.com/

平孝酒造



日高見 純米酒
酔うための酒ではなく、楽しめる酒を造りたいという想いから始まった酒造り。「日高見」は、軽快さ・豊潤さや適切な温度帯など世界共通の旨味を目指した細かな酒質設計を行っています。

石巻市清水町1-5-3
TEL. 0225-22-0161

一ノ蔵金龍蔵



金龍 純米吟醸
昔ながらの酒造りを大切にする金龍蔵は1862(文久2)年創業の歴史ある蔵元。小仕込みで丁寧につくられた純米吟醸は穏やかな吟醸香となめらかな味わいで、冷にしても温めの燗をつけても美味。

栗原市一迫川口中町55
TEL. 0229-55-3322
http://kinryugura.net/

一ノ蔵



一ノ蔵 特別純米酒 辛口
米本来の柔らかな旨味がバランスよく溶け込み、上品で深みのある味わいを醸し出します。和食系との相性が良く、どの温度帯でも楽しめるのが特徴。洗練された辛口の味をお楽しみください。

大崎市松山千石字大欅14
TEL. 0229-55-3322
https://www.ichinokura.co.jp/

石越醸造



純米大吟醸 澤乃泉
古くから稲作が盛んな登米の良質な米と、深井戸から汲み上げた中軟水で醸す日本酒は淡麗で気品のある風味。南部杜氏の技を受け継いだ杜氏が心を込め、丁寧につくり上げています。

登米市石越町北郷字中澤108-1
TEL. 0228-34-2005
http://sawanoizumi.jp/

阿部勘酒造



阿部勘 純米辛口
伊達藩の命により、鹽竈神社への御神酒御用酒屋として酒造りを始めた蔵元。すっきりとした味わいの「阿部勘」や「四季の松島」、「於茂多加男山」など、海産物に合うこだわりの銘酒が揃います。

塩竈市西区3-9
TEL. 022-362-0251
http://www.abekan.com/

角星



水鳥記 特別純米酒 山田錦
最初の一杯から最後の一滴まで「美味しい」を貫く角星の信条は「品質第一」。新鮮な魚介類の味を引き立てます。中でも「水鳥記」は甘い香りとすっきりとした後味が特徴。冷やがお薦め。

気仙沼市魚町2-1-17
TEL. 0226-22-0007
http://kakuboshi.co.jp

男山本店



蒼天伝 特別純米酒
気仙沼の恵まれた自然環境と地元の風土を大切にしながら、南部杜氏に受け継がれた技術を生かして醸す酒は、繊細な味わいと上品な淡麗さを持つ酒質を特徴としています。

気仙沼市入沢3-8
TEL. 0226-24-8088
http://www.kesennuma.co.jp/

大沼酒造店



乾坤一 特別純米辛口
県産ササニシキを使用。海の幸に合わせれば互いの味を引き立て合い、仙台牛などの肉はさっぱりと楽しめる。「天地を潤すほど満足を与える酒であれ」と願いを込められた名に相応しい食中酒です。

柴田郡村田町字町56-1
TEL. 0224-83-2025

内ヶ崎酒造店



鳳陽 特別純米酒源氏
1661(寛文元)年に創業して以来、自然の寒さを利用した寒仕込みにより、少量生産で味にこだわった高級酒をつくり続けています。伝統に裏打ちされた手作りの技は外国人からの人気も高い逸品です。

富谷市富谷新町27
TEL. 022-358-2026
https://uchigasaki.com/

佐浦



純米吟醸 浦霞禅
豊富な海の幸が集まる塩竈の食文化に育まれてきたお酒。鹽竈神社の御神酒酒屋が生み出す味は、昔から変わらない上品な香りと味わいで料理に華やかな彩りを添えてくれます。

塩竈市本町2-19
TEL. 022-362-4165
http://www.urakasumi.com/

寒梅酒造



宮寒梅 純米吟醸45%
家族経営の酒蔵で醸されるお酒は自社田で栽培されたお米のしっとりとした甘みが感じられます。春を心待ちにするみちのくの味は気軽で飲みやすく、日本酒が初めてでもおいしく召し上がれます。

大崎市古川柏崎字境田15
TEL. 0229-26-2037
http://www.miyakanbai.com/

川敬商店



黄金澤 山廃純米酒
全国新酒鑑評会で15年連続金賞受賞を成し遂げた蔵元。県産ひとめぼれを使用し、山廃仕込みで作られた純米酒は穏やかで優しい香りに軽やかな味わい。ぜひあたたかな鍋料理のお供に。

遠田郡美里町二郷字高玉6-7
TEL. 0229-58-0333

金の井酒造



特別純米酒 綿屋《黒》トヨニシキ
料理と仲睦まじい「食仲酒」をコンセプトに、独自の酒質を追求した酒造りを行っています。米にこだわり、積極的に県産米を使用。代表銘柄「綿屋」は旨味と酸味のバランスが良いのが特徴です。

栗原市一迫字川口町浦1-1
TEL. 0228-54-2115
https://www.kanenoi.co.jp/

「みやぎの輝き食材」カレンダー

Food Calendar

豊富な地域資源に恵まれ、

様々な農林水産物が生産・水揚げされている宮城県。

食材が最もよくとれる「旬」の時期は食味もよく、栄養価も高いと言われています。

季節を感じながら、旬の食材を取り入れてみませんか。

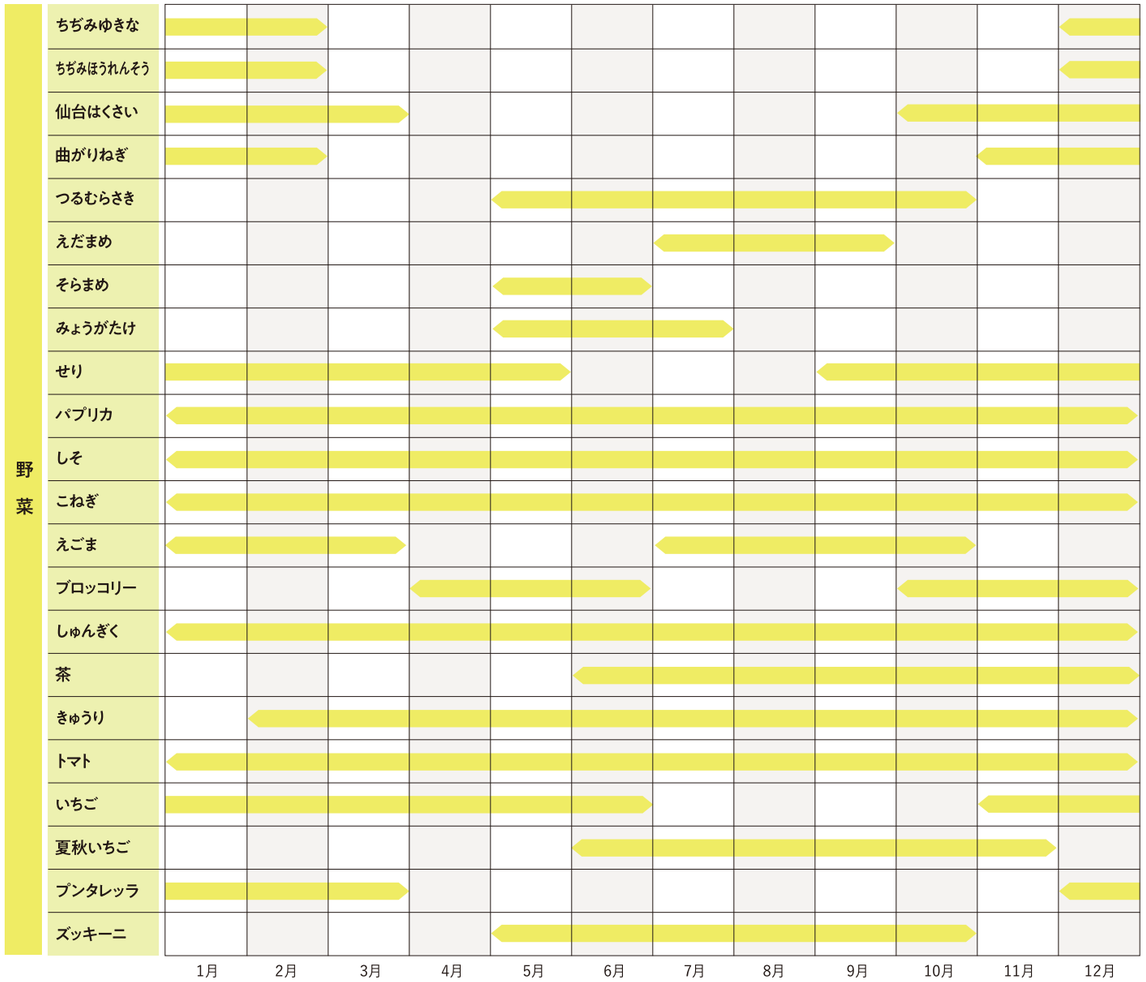
県内で生産される食材を野菜・果樹・肉・たまご・林産物・魚介・藻類に分けて紹介しています。

※出荷時期は天候や気候により、多少前後する場合がございます。



野　菜

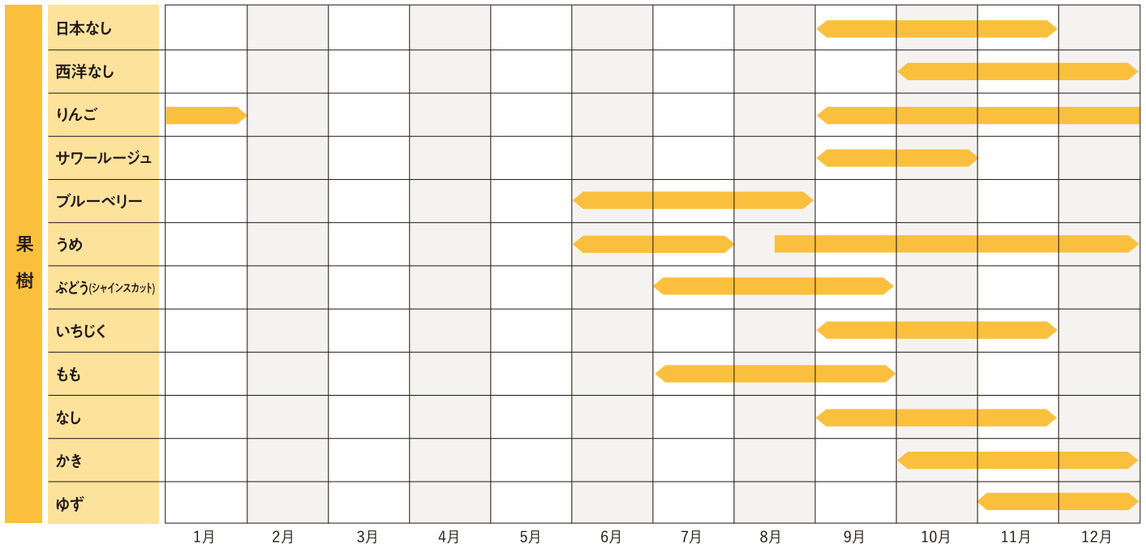
比較的夏は涼しく、冬は温暖で雪が少ない気候を生かし、四季折々の野菜を生産しています。
昨今は健康や環境に配慮したさまざまな生産方式が取り入れられています。





果　樹

豊かな自然に恵まれた宮城は多彩な果樹栽培が盛んに行われている地域でもあります。
「サワールージュ」など新品種の開発にも積極的に取り組んでいます。





肉・たまご

きれいな水や空気の中でのびのび育った牛や豚、鶏は上質な肉質を持っています。
各生産者が工夫をこらして産まれたたまごの味わいにも注目です。

肉・たまご

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
肉用牛（仙台牛、仙台黒毛和牛）	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
豚（しもふりレッド、宮城野豚など）	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
鶏	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
鴨	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
たまご	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



林産物

奥羽山脈の清らかな水が育む宮城の山の幸。伝統の栽培方法を活かしながら、
最新鋭の技術を積極的に取り入れることで、1年を通して楽しめます。

林産物

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
原木しいたけ	●	●	●	●	●					●	●	●
菌床しいたけ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
きくらげ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
たけのこ				●	●	●	●					
えのきたけ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ぶなしめじ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
まいたけ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
なめこ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
わさび	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
はたけしめじ	●	●	●	●	●				●	●	●	●



魚介・藻類

親潮と黒潮が交わる世界有数の漁場が沖合に控える宮城県は全国屈指の水産県。
大型で上質なマグロやカツオが水揚げされるほか、カキなどの養殖業も盛んです。

魚介・藻類

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
マサバ					●	●	●	●	●	●	●	●
メカジキ	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●
サンマ									●	●	●	
アカガイ	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
みやぎサーモン			●	●	●	●	●					
マボヤ						●	●	●				
伊達いわな	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
マガキ	●	●	●	●	●					●	●	●
メバチマグロ									●	●	●	●
カツオ						●	●	●	●	●		

魚介・藻類

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ホタテガイ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ウバガイ（ホッキガイ）	●	●	●	●					●	●	●	●
ミズダコ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
マダコ	●									●	●	●
マダラ	●	●	●								●	●
マアナゴ（ハモ）						●	●	●	●	●	●	●
ケムシカジカ(ボッケ)	●									●	●	●
イカナゴ		●	●	●	●							
ヨシキリザメ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ネズミザメ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ガザミ（ワタリガニ）					●	●	●	●	●	●	●	●
ヒラメ	●				●	●	●	●	●	●	●	●
シロザケ										●	●	●
ワカメ	●	●	●	●								●
コンブ				●	●	●						
ノリ	●	●	●	●							●	●
ババガレイ	●	●	●									●
ヤマトシジミ						●	●	●	●	●	●	
イラコアナゴ	●	●	●	●	●	●			●	●		
スズキ			●	●	●	●	●			●	●	
マイワシ	●	●			●	●	●				●	●
クロマグロ					●	●	●	●				
キハダマグロ					●	●	●	●	●			
カレイ類	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
アサリ				●	●	●						
エゾアワビ	●				●	●	●				●	●
キタムラサキウニ				●	●	●	●	●				
スルメイカ	●					●	●	●	●	●	●	●
マンボウ						●	●	●				
マアジ						●	●	●	●	●	●	
ブリ						●	●	●	●	●	●	●
アユ							●	●	●			
マカジキ							●	●	●	●		
マハゼ	●								●	●	●	●
ビンナガマグロ	●	●	●	●	●	●	●	●			●	●
メバル	●	●	●	●	●							●
クロソイ	●	●	●	●	●							●

みやぎの輝き食材カタログ

MIYAGI KAGAYAKI SYOKUZAI CATALOG

お問い合わせ先

宮城県 食産業振興課

〒980-8570　仙台市青葉区本町3-8-1

TEL:022-211-2813　FAX:022-211-2819

本誌のご利用について

本誌の掲載内容は、各生産者・販売業者または関連団体からご提供いただいた情報、発行時点での最新の各種統計調査の公表数値をもとに作成しています。また、各食材の生産方法などは、生産者や販売業者などによって異なる場合もあります。各食材に関するお問い合わせは宮城県食産業振興課までお願いいたします。



食材王国みやぎ
FOOD KINGDOM MIYAGI

「食材王国みやぎ」webサイト

食材王国みやぎの公式サイトでは、県内で生産されている食材のデータベースやイベント、宮城の食文化など食に関するさまざまな情報を発信していますので、ぜひご覧ください。

食材王国みやぎ　検索

https://www.foodkingdom-miyagi.jp/

みやぎ生産者ガイド

食材王国 みやむ ぶれ宮夢みやぎ Premium Miyagi

宮城の数ある農・林・水・畜産物の中から食材王国みやぎにふさわしいこだわりのブランド食材を厳選し、ブランド化に至る経緯や生産者の想いとともにその魅力をたっぷりお届けしています。

https://www.premium-miyagi.jp/