

みやぎの食材データベース

宮城県庁HP

食材王国みやぎHP

「みやぎの食材データベース」は、県内外の消費者の皆様や食関連事業者の方々へ、多彩で豊富なみやぎの食材の情報を発信することにより、みやぎの食材の利用拡大を図ることを目的としたデータベースです。

● **データベースの利用にあたって** (利用上の注意事項)

このデータベースをご利用するにあたっては、この「データベースの利用にあたって」を必ずお読みください。
「データベースの利用にあたって」の記載事項をご了承のうえにご利用ください。

★更新履歴★

- 2006.3.10
加工品「海の伊達漬」追加
- ★2006.3.2
トップページに「平成18年2月の人気食材(アクセス回数上位20品目)」を掲載
- 2006.3.1
加工品「青唐辛子みそ」追加
加工品「梅しそみそ」追加

● **データベースへの掲載を希望される事業者の方へ**

このデータベースに食材情報の掲載を希望される事業者の方は、この「データベースへの掲載を希望される事業者の方へ」をご覧ください。

それでは、下のボタンをクリックして「みやぎの食材データベース」にお入りください。



生鮮品検索

米、麦、豆、野菜、果物、きのこ、山菜、肉、鮮魚等の生鮮品のデータを検索できます。

【データ件数：406件(2005.12.6現在)】



加工品検索

豆腐、温麺、漬物、牛たん、笹かまぼこ、味噌、酒等の加工品のデータを検索できます。

【データ件数：1,216件(2006.3.10現在)】



◆◆◆平成18年2月の人気食材(アクセス回数上位20品目)◆◆◆

1位	ひとめぼれ	31回	5位	もち豚	15回	9位	曲がりねぎ	13回
2位	いちご	21回		伊達の純粋赤豚			ミヤギノポーク	
3位	サボイキャベツ	16回	8位	ちぢみほうれんそう	14回	13位	ハマグリ	12回
	仙台牛		9位	ササニシキ	13回		きねつき餅	
5位	ねぎ	15回		だいこん		15位	まなむすめ 外7品目	11回

◆過去の人気食材(月間アクセス回数上位20品目)◆

宮城県産業経済部食産業・商業振興課

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町三丁目8番1号

TEL. 022-211-2814 FAX. 022-211-2819

E-Mail: s-kikaku@pref.miyagi.jp

※ 当該データベースへのリンクについて

このデータベースへのリンクをご希望される方は、リンク元ホームページの概要を承知する必要がありますので、あらかじめ上記問い合わせ先までご連絡ください。



みやぎの食材データベース

トップページ

生鮮品検索

加工品検索

生鮮品検索結果一覧

406件のデータが検索されました。

検索された全食材のデータを順番に見ていきたい場合は、一覧表左上の「全部」ボタンをクリックしてください。
一つの食材を選択して直接見たい場合は、その食材名の左側の「詳細」ボタンをクリックしてください。

全部	食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	主な生産地
詳細	ひとめぼれ													宮城県内各地
詳細	ササニシキ													宮城県内各地
詳細	まなむすめ													宮城県西部丘陵及び三陸沿岸 平坦部
詳細	こころまち													宮城県の西部丘陵、三陸沿岸 山間高冷地帯
詳細	ササニシキBL													宮城県の平坦地及び西部丘陵 地帯、三陸沿岸地帯の一部
詳細	こいむすび													宮城県の北部平坦地帯、仙台 沿岸地帯
詳細	ヤマウタ													宮城県の山間高冷地(三陸沿 地帯は標高の高いところ)
詳細	おきにいり													宮城県の平坦地
詳細	トヨニシキ													宮城県の平坦地
詳細	ゆめむすび													宮城県の平坦地帯
詳細	コシヒカリ													宮城県の平坦地帯
詳細	みやぎっ娘													宮城県内
詳細	栄週米													美里町
詳細	赤米(古代米)													色麻町
詳細	有機米(JAS認証)													登米市
詳細	有機米(冬水不耕起 栽培)													色麻町
詳細	活け造り米・あいがも 米													美里町
詳細	みちのく三姉米													栗原市
詳細	古代米(紫黒米)													栗原市
詳細	はちみつ米													登米市
詳細	みやこがねもち													宮城県の平坦地帯
詳細	もちむすめ													標高100m以下の宮城県下 一円
詳細	ヒメノモチ													宮城県の平坦地から中山間地
詳細	蔵の華													宮城県の平坦地および西部丘 陵地帯の標高の低い地域
詳細	美山錦													宮城県内各地
詳細	はぎのかおり													宮城県の平坦地
詳細	たきたて													宮城県内各地
詳細	春陽													宮城県内各地
詳細	シラネコムギ													宮城県内各地

詳細	COOPあか鶏										角田市
詳細	COOP若鶏										蔵王町、川崎町
詳細	エコファームのおいしいたまご										仙台市
詳細	コープ蔵王育ち生協のたまご										蔵王町
詳細	産直平飼いしあわせたまご										角田市、蔵王町
詳細	蔵王地鶏たまご										蔵王町
詳細	蔵王地養卵										蔵王町
詳細	タヌキザワの自然卵										大郷町
詳細	自然卵「あおば」										栗原市
詳細	竹鶏物語										白石市
詳細	みどり会の自然卵										大郷町
詳細	森のたまごe卵(白玉、赤玉)										色麻町
詳細	生粋たまご(白玉、赤玉)										色麻町
詳細	うずらちゃんEよいこ										仙台市
詳細	くりこま高原本物の味 はちみつ										栗原市
詳細	いわし(マイワシ)										石巻市、気仙沼市
詳細	かつお										石巻市、気仙沼市
詳細	まぐろ(クロマグロ)										塩釜市
詳細	めじまぐろ										石巻市、気仙沼市、塩釜市
詳細	めばちまぐろ										塩釜市、気仙沼市、石巻市
詳細	きはだまぐろ										石巻市、気仙沼市、塩釜市
詳細	びんながまぐろ										石巻市、気仙沼市、塩釜市
詳細	めかじき										気仙沼市
詳細	まかじき										気仙沼市、塩釜市
詳細	まだら										石巻市
詳細	すけとうだら										石巻市、女川町
詳細	あじ(マアジ)										石巻市、女川町
詳細	ぶり										女川町、石巻市
詳細	にしん										石巻市
詳細	さば(マサバ)										石巻市
詳細	さんま										石巻市、気仙沼市
詳細	さけ(シロザケ)										南三陸町、石巻市、気仙沼市、女川町
詳細	あぶらざめ(アブラツノザメ)										塩釜市、石巻市
詳細	よしきりさめ										気仙沼市
詳細	もうかざめ(ネズミザメ)										気仙沼市
詳細	ひらめ										石巻市、塩釜市
詳細	まごがれい										石巻市、塩釜市、亶理町、七ヶ浜町、南三陸町
	まがれい										亶理町、塩釜市、気仙沼市、七ヶ浜町

みやぎの食材データベース

トップページ

生鮮品検索

加工品検索

生鮮品検索結果表示

[一覧に戻る](#)

分類名	品目名	食 材 名
米穀類	うるち米	みちのく三姉米
流 通 時 期		
1月	2月	3月
4月	5月	6月
7月	8月	9月
10月	11月	12月
主 な 生 産 地		
栗原市		
主 な 品 種		
ササニシキ、ひとめぼれ、ミルクQueen		
認 証 ・ 受 賞 状 況		
平成16年度全国米食味分析鑑定コンクールにおいて「ひとめぼれ」が特別優秀賞を受賞しました。		
食 材 の 説 明		
<p>すんだ空気、清らかな水、果てしなく続く田園風景、みちのく宮城県北の米処、栗原市「一迫」(いちはさま)の山間の田んぼで熱心に作った、美味しいお米を送ります。</p> <p>地域において高齢化によりお米作りが出来なくなってきた80戸農家から、40haの田んぼを借り受けて皆様方に喜んでいただける米作りをしています。</p> <p>それでも減反(耕作を休む事)をしなければならないので、実質、28haを耕作しています。</p> <p>お米は同じ品種でも、産地、作り手により食味がちがいます。自分で作ったものだから、責任と自信を持ってお勧めいたします。</p> <p>それぞれ違った特徴のあるお米3品種を販売しています。その日の用途によりお楽しみ戴ける商品です。</p> <p>長女「ササニシキ」は、しっとりさわやかな性格です。あっさりした日本食や炒めご飯に向いています。</p> <p>次女「ひとめぼれ」は、ふっくらねばり強い性格です。程よい甘味と粘りがあり、お弁当やおにぎりなどに向いています。</p> <p>三女「ミルクQueen」は、もちもちの美白美人です。もち米のように粘りがあり、冷めても美味しく、ご飯もピカピカに光りなかなかの逸品で大人気です。</p>		
生 産 量 ・ 価 格 等		
問 い 合 わ せ 先		
生 産 者 名	住 所	電 話 番 号
有限会社川口グリーンセンター	宮城県栗原市一迫字川口町尻8番地	0228-54-2276



みやぎの食材データベース

[トップページ](#)

[生鮮品検索](#)

[加工品検索](#)

加工品検索結果表示

[一覧に戻る](#)

分類名	品目名	食 材 名		
米穀類加工品	納豆	おぼんです		
生 産 者		住 所		電話番号
萬歳食品工業株式会社		宮城県仙台市青葉区小田原五丁目2 - 4 2		022-222-8847
認 証 ・ 受 賞 状 況				
宮城県認証食品(Eマーク)				
食 材 の 説 明				
<p>「おぼんです」は、「宮城県産のおいしい大豆を皆様に！」をテーマに開発されました。</p> <p>原料大豆は米処、宮城県(登米郡)の栄養豊富な畑で栽培された大豆(宮城県の納豆奨励品種あやこがね中粒)をふっくら柔らかく蒸し上げ、口当たりまるやかに仕上げております。</p> <p>納豆菌は衛生納豆発祥の地!地元仙台の宮城野菌を使用し、発酵は萬歳納豆自慢のおおや石の醗酵室で長時間にわたり発酵させ、大豆のうまみ、糸引き風味とともに納豆本来の味を楽しんで頂ける商品に仕上がっております。</p> <p>おぼんですの原料大豆は、大豆のうまみが濃厚で納豆本来の味を楽しんでいただくため、あえて(たね、からし)は添付しておりません。</p> <p>萬歳納豆の原料大豆は、すべてオゾン水で殺菌洗浄しておりますので、安心してお召し上がりいただけます。</p>				
年 間 生 産 量				
250000個				
原 材 料				
大豆(宮城県産あやこがね、遺伝子組み換えでない)、納豆菌(宮城県産)				
メ ー カ ー 希 望 小 売 価 格				
販 売 単 位	内 容 量	価 格	備 考	
3個入	150g	160円	50g / 個	



みやぎの食材データベース

トップページ

生鮮品検索

加工品検索

生鮮品検索結果表示

[一覧に戻る](#)

分類名	品目名	食 材 名
水産物	鮮魚	メイタガレイ
流 通 時 期		
1月	2月	3月
4月	5月	6月
7月	8月	9月
10月	11月	12月
主 な 生 産 地		
巨理町、塩釜市、七ヶ浜町、名取市		
主 な 品 種		
認 証 ・ 受 賞 状 況		
食 材 の 説 明		
<p>体は体高が高く四角形に近く、眼は小さいですが著しく突出し、その前方に2本の棘を持つのが特徴です。口は小さく唇が厚く、鱗はきわめて小さく、側線は体側中央をほぼ直走します。有眼側は灰褐色で、大小の暗褐色斑が全面に密布します。</p> <p>水深100m以浅の砂泥底に生息し、全長30cmくらいになります。産卵期は晩秋から初春です。</p> <p>北海道南部以南の日本各地、朝鮮、台湾などに分布し、北日本にはあまり多くありません。主に底引き網で多獲されます。</p> <p>旬は春から初夏で刺身もよいですが、空揚げが絶品です。</p>		
生 産 量 ・ 価 格 等		
月	1月	2月
	3月	4月
	5月	6月
	7月	8月
	9月	10月
	11月	12月
	年計	
水揚量(kg)	236	293
	117	225
	490	577
	470	314
	640	2278
	1447	835
	7921	
単価(円/kg)	340	505
	742	679
	809	673
	843	1450
	961	1149
	508	401
	809	
平成16年個別水産物漁獲量より		
問 い 合 わ せ 先		
生 産 者 名	住 所	電 話 番 号
宮城県漁業協同組合連合会	宮城県仙台市青葉区本町三丁目4-10	022-264-6810



[大地の恵みカレンダー\[1\]](#) [大地の恵みカレンダー\[2\]](#) [主な地域特産品・伝統産品](#)

大地の恵みカレンダー[1]

太文字のものは主な地域特産品・伝統産品の紹介ページへリンクします。
 県重点振興品目はカレンダーに、地域重点振興品目はカレンダーに がついています

[大地の恵みカレンダー\[2\]へ](#)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
				だいこん					だいこん		
			かぶ						かぶ		
				にんじん					にんじん		
ごぼう			ごぼう						ごぼう		
れんこん											れんこん
はくさい				はくさい					はくさい		
				キャベツ					キャベツ		
ねぎ											
	曲がりねぎ									曲がりねぎ	
小ねぎ											
	あさつき										
	根みつば										
糸みつば											
	せり									せり	
			にら								
				花にら							
ほうれんそう											
ちぢみほうれんそ											ちぢみほうれんそ

主な地域特産品・伝統産品

れんこん(栗原市)

伊豆沼は東洋一のハスの群生地と言われており、伊豆沼レンコンは東北最大の産地です。



曲がりねぎ(仙台市)

仙台では白い軟白部分が大きく曲がった「曲がりねぎ」が多く栽培されています。特に太白区長町、宮城野区岩切、若林区七郷などが代表的な産地です。最近ではTVの料理番組等で紹介されるなど、その甘味と軟らかさから、人気も上昇中です。



根みつば(山元町)

みつばは、葉の緑と高い香り、シャキッとした歯ざわりは日本料理の味を引き立て、栄養も豊富です。畑で土寄せ軟化して根つきのまま出荷するのが「根みつば」です。



せり(名取市、石巻市、仙台市)

宮城県のせりは、江戸時代初期から栽培されている特産品です。お雑煮用として年末年始はもとより、9月から5月にかけて、長期間出荷されます。宮城県の作付面積は全国で3位、出荷量は第2位となっています。



ちぢみほうれんそう(東松島市、石巻市、登米市)

ほうれんそうの寒さに強いという特性を生かし、寒さに遭遇させると、寒さに耐えるために葉っぱの中に多くの糖分を蓄えるため、甘味が格段に強くなります。また、葉っぱの面積を縮めることで冬場の凍結から身を守るといった防御作用が、名前の由来となっています。



仙台雪菜(仙台市、名取市)

仙台では、伝統野菜として「仙台雪菜」が栽培されています。葉は丸型、肉厚で、葉柄が長く、霜に数回当たってから収穫すると、ほろ苦みと甘みが調和し、独特の風味があります。



モロヘイヤ(栗原市、涌谷町、登米市)

カリウム、カルシウム、リン、鉄分、カロチン、ビタミンA、B、Cを豊富に含んでいる栄養価の高い野菜として知られ、古代エジプトではピラミッドを建設した人々の栄養素として利用されたと言われてしています。



つるむらさき(蔵王町、角田市、柴田町、涌谷町)

独特の風味を持ち、カルシウム、ビタミンC、カロチンが豊富に含まれ、しゅう酸などの心配もなく、ほうれんそうを凌ぐ夏場の健康野菜として近年特に注目されています。宮城県の作付面積は全国で3位、出荷量は第1位となっています。



小瀬菜だいこん(加美町)

小瀬菜だいこんは、普通のだいこんと違って、根の部分を食べるのではなく、葉の部分を食べるだいこんです。加美町の小瀬地区以外でつくると葉が硬くなっておいしい漬物にはならないと言われています。



鬼首菜(鳴子町)

鳴子町の鬼首地区ではほとんど自家用に栽培しているツケ菜の一種で、ほど良い辛みと風味があり、根も含めて株全体を漬物とし、翌春まで食べます。

見たい!

- ※ [みやぎの特産物物語](#)
- ※ [みやぎ・伊達家と食文化](#)
- ※ [教えて!あの選手の大好物](#)
- ※ [「ベガルタ仙台編](#)
- ※ [どこから来たの探検隊](#)
- ※ [ごはん大好き!](#)
- ※ [みやぎ・いきいきレディ](#)

知りたい!

- ※ [旬の食材](#)
- ※ [みやぎの食材カレンダー](#)
- ※ [みやぎの食材データベース](#)
- ※ [みやぎ食材ガイド](#)
- ※ [宮城のお店おたずね情報](#)
- ※ [自給率にご用心!!](#)
- ※ [食と健康のバランスチェック](#)
- ※ [食材王国みやぎメールマガジン](#)

食べたい!

- ※ [おいしいプレゼント](#)
- ※ [我が家の自慢料理](#)
- ※ [ゴールドフードレシピ](#)

買いたい!

- ※ [みやぎ食のe-shop](#)

みやぎの豊富な「食」の品々が
ここで買えます!!

～おもてなし～
- 美味しさとおもてなしの店をご紹介 -

**みやぎの
食材データベース**
多彩で豊富なみやぎの食材情報

[食の事業者の皆さまへ](#)

[協力・協賛のお願い](#)

[TOP](#) > [旬の食材](#) > 春:豆ア・ラ・カルト

特選 旬の食材



春 豆ア・ラ・カルト

ひとくちに「豆」といっても、その種類は実に豊富。大豆(ダイズ)や小豆(アズキ)のように加工されて食材と豆もあれば、インゲンマメやソラマメのように野菜として食ものもあります。特に大豆は、味噌・しょうゆ・とうふ・納豆の原料として古くから利用されています。ふだんはあまりして食べることの少ない「豆」ですが、これがどうして、随ろいろなマメ事情があるようです。

■こんなにたくさん!豆の種類

- ・世界中で生まれた豆のなかま
- ・豆の種類と原産地

■こんなにたくさん!豆の種類2

- ・大豆(ダイズ)
- ・小豆(アズキ)
- ・インゲンマメ
- ・エンドウマメ
- ・ソラマメ

■豆のマメ知識

- ・豆は煮るとどのくらい増える?
- ・豆をおいしく煮るには
- ・小豆で魔除け
- ・豆の栄養

■マメに食べたい豆料理

■食と健康ドクターノート

[[旬の食材メニューへ](#)]

[ご利用規定](#) | [リンク・著作権](#) | [ご意見・ご感想](#)

宮城県産業経済部食産業・商業振興課

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町3丁目8番1号(宮城県庁10階)

TEL:022(211)2811(代表) FAX:022(211)2819 E-mail:info@foodkingdom-miyagi.jp

(運営:株式会社イメージパーク)

Copyright © 2002-2005 MIYAGI Prefecture. All rights reserved.

ちがいがわかります。

会津伝統野菜

冬



雪中あさづきを使った料理

雪中あさづき(せっちゅうあさづき)

雪の中から掘り起こした香り豊かな味が、雪国の厳しさ・やさしさ、春を迎える喜びを伝えてくれます。さっと湯がいて酢味噌和えで食べるのが一般的だがスタミナ炒め、天ぷらや薬味として使用すると味が引き立ち、魚や肉の臭みを消し、殺菌の役割もする。

主な産地	西会津町・柳津町周辺
旬	12月上旬～4月中旬
選び方のポイント	みずみずしく光沢のあるものが良い
美味しい効果	あさづきに含まれるアリシンは、体を内側から暖めてくれる。また、ビタミンB1の吸収率を高め、体内に長く残存させることから疲労回復にも有効。
名前の由来	またの名を「弘法あさづき」とも言われ、弘法大師によって伝えられてたと言われている。
豆知識	あさづきの染色体は通常16、それに対して会津産のあさづきは24、3倍体の染色体数がある。

春



荒久田茎立を使った料理

荒久田茎立(あらくだきたち)

春一番の甘くて柔らかい茎立菜で、会津若松市町北町の荒久田が発祥の地です。

主な産地	会津若松市町北町の荒久田地区及び周辺
旬	3月中旬～4月中旬
選び方のポイント	葉がみずみずしく張りのあるものが良い
美味しい効果	雪を撥ね退けて成長する茎立は、茎、葉ともに柔らかく、ビタミンC、それに鉄、カルシウムなどを多く含み、身体の活性化を図るのに役立つ。
豆知識	小松菜、野沢菜などの仲間、漬菜の一種。荒久田茎立の発祥の地は会津若松市町北町の荒久田地区。秋のうちは、他の青野菜類より味が劣るが、冬を越して早春伸び出した花茎は柔らかく、不思議に甘みがある。

秋



会津地葱を使った料理

ちりめん茎立(ちりめんくきたち)

春真っ先に店頭に出る緑の野菜として甘くすがすがしさを感じさせてくれます。

主な産地	会津若松市町北町の荒久田地区及び周辺
旬	4月上旬～4月下旬
選び方のポイント	葉がみずみずしく張りのあるものが良い
美味しい効果	雪を撥ね退けて成長する茎立は、茎、葉ともに柔らかく、ビタミンC、それに鉄、カルシウムなどを多く含み、身体の活性化を図るのに役立つ。

会津地葱(あいづじねぎ)

白根は30cm足らずで太く、冬季間貯蔵しても肉焼けしないで甘味も強い。薬味にするとピリッと辛く料理のアクセントには最高です。

主な産地	会津地域一円
旬	3月下旬～4月中旬・10月上旬～12月下旬
選び方のポイント	根に近い軟白部にツヤがあり、良く締まって弾力のあるものが良い。青みの所と白みの所がはっきりわかれているものが良い。
美味しい効果	昔から風邪の時にねぎを食べたり、患部に巻いたりする民間療法は、身体を温めたりする働きを上手に利用したもの。

雪中あさづき(せっちゅうあさづき)

雪中あさづきのかき揚げ
(干し海老入り)

サクサク感とジューシーさが
口の中いっぱい広がります。

作り方はこちら(4人分)



雪中あさづきの味噌田楽

辛味とほんのりした甘みが絶品、
パンやもちにつけてどうぞ。

作り方はこちら(4人分)



荒久田茎立(あらくだくきたち)

茎立の揚げ出し豆腐

とろりとした食感と青菜の甘みが絶品。

作り方はこちら(4人分)



茎立いなり

新しい味の組み合わせが新選。

作り方はこちら(4人分)



ちりめん茎立(ちりめんくきたち)

菜めし茶漬け

口いっぱい広がる春の香り。

作り方はこちら(4人分)



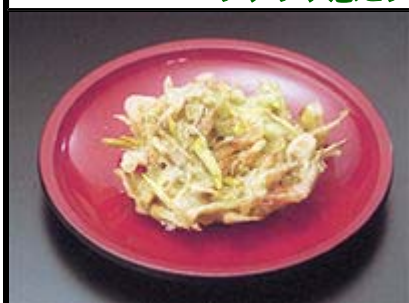
会津地葱(あいづじねぎ)

ねぎグラタン

グラタンとの組み合わせで洋食に変身。

雪中あさづきのかき揚げ(干し海老入り)

サクサク感とジューシーさが口の中いっぱいに広がります。



材料(4人分)	
雪中あさづき	80グラム(1/2袋)
干し海老	40グラム
そば粉A	小さじ4
卵	1個
そば粉B	カップ2/3

- 1 あさづきを2センチ位に切り、1人前分ずつAのそば粉を混ぜ合わせる。
- 2 卵、冷水、Bのそば粉を混ぜ合わせ、天ぷらの衣をつくり、油で揚げる。
- 3 天つゆ、塩、カレー塩などお好みで召し上がれ。

[戻る](#)



会津の伝統野菜を守る会

- *掲載している文章・写真・イラストの無断使用を禁じます。
- *1280×1024以上の画面サイズでご覧ください。
- *IE6.0SP1で確認をしています。
- *その他のブラウザソフト(Netscapeなど)では正確に表示されない場合があります。
- *このホームページページはJavaScriptを使用しています。

もつと食べよう！
地元でとれた新鮮で安全・安心な農林水産物
大事にしよう！伝統行事と伝統食

食のカシンター

陸前高田市



陸前高田は、海と山に囲まれた自然豊かで温暖な地域。海の幸、山の幸が豊富なこの地域は、食材の宝庫といっても過言ではありません。陸前高田の新鮮でおいしい農水産物を地元の皆さんにもっと食べていただければ、もう、食材カレンダーや旬の食材レシピをご用意しました。また、この地には、古くから食べられてきたおいしい郷土料理がたくさんあります。先人の知恵と工夫が詰まったふるさとの伝統料理を次世代の子ども達にも伝えていきたいものです。昔の年中行事や行事食も合わせて掲載しましたので、伝統行事の継承にも役立てていただければ幸いです。



陸前高田の食材カレンダー

野菜・果物・その他

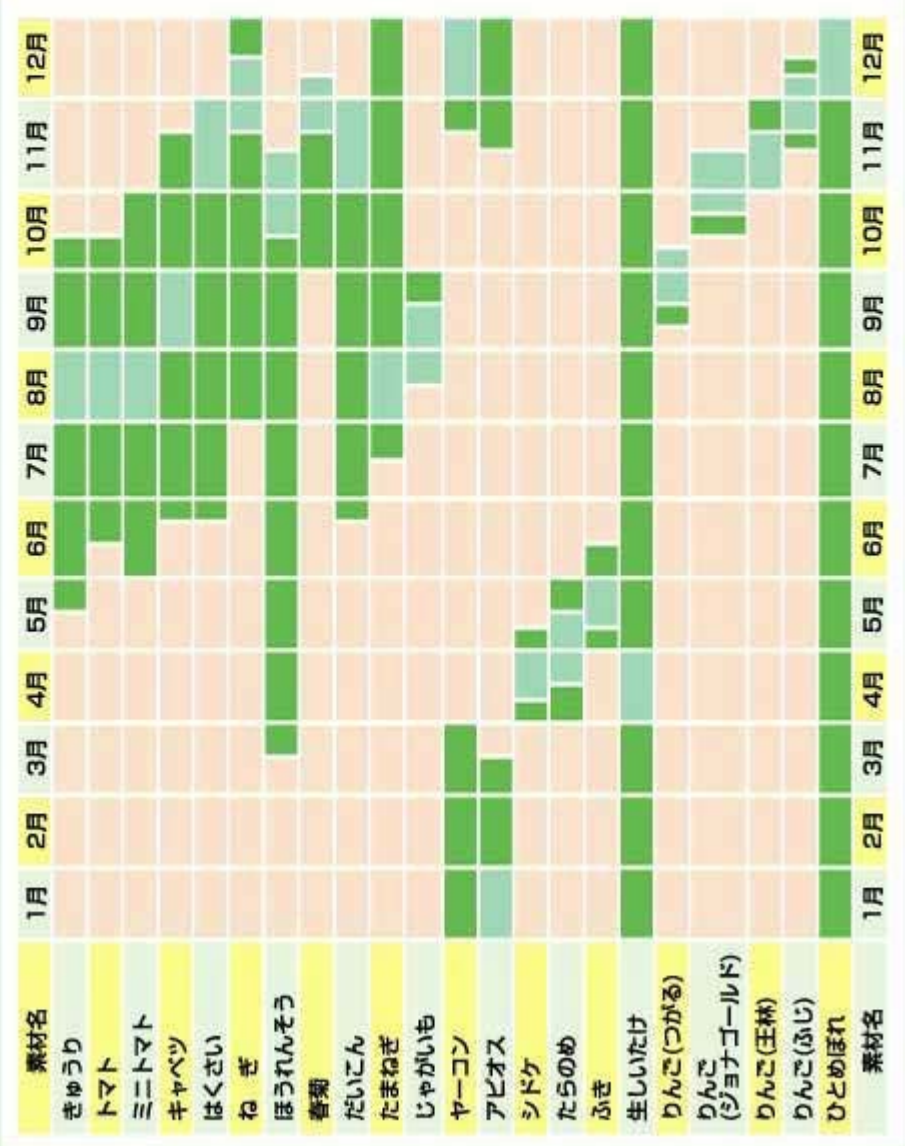
旬

キーワード1

「地産地消」

「地元生産ー地元消費」を確した
言葉で、「地元で生産されたもの
を地元で消費する」という意味で
使われています。

消費者の食に対する安全・安心
志向の高まりを背景に、消費者と
生産者の相互理解を深める取り組
みとして期待されています。



旬のレシピ



生わかめの酢の物

材料 (4人分)
 生わかめ 200g
 玉ねぎ 50g
 かいわれ 少々
 根生姜 少々

・ドレッシング、
 だし汁 100cc
 淡口醤油 大さじ2
 酢 大さじ2
 砂糖 小さじ2

(作り方)

1. 熱湯に塩少々入れ、生わかめをゆで色が変わったら水にとり、水洗いをしてよく洗い食べやすい大きさに切っておく。
2. 玉ねぎはスライスして水にさらし、根生姜は針生葉に切り水にさらしておく。
3. かいわれは根を切っておく。
4. 調味料をあわせドレッシングを作る。
5. 1と2をあわせ器に盛り、ドレッシングをかけて、かいわれを前飾りに盛る。

わかめ……ビタミン・C、カルシウム、ヨードを多く含む。1月から2月にかけての季節限定の新芽わかめは葉まで食べられる。根生姜からかくおいしい。



磯香汁

材料 (4人分)
 ホイルホタテ (小さいもの) 80g
 人参 50g
 白菜 170g
 生わかめ 30g
 めかぶ 30g

ネギ 60g
 だし汁 720cc
 塩 少々
 淡口しょうゆ 10cc

(作り方)

1. だし汁に短冊切りにした人参を入れ煮る。
2. 1で作ったものに食べやすい大きさに切った白菜とホイルホタテを入れさらに煮る。
3. 白菜が煮えたら、うす口しょうゆと塩で味を整える。
4. 最後は、10大に切った生ワカメ、せん切りにしたメカブ、薄切りにしたネギを入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。

めかぶ……フコゲインやアルギン酸のわかめよりも多く含む。ヨードをはじめ、すべてのビタミン・ミネラルを多く含む。ホタテ……タンパク質、カルシウム、ビタミン、鉄分が豊富。



しいたけ寿司

材料 (4人分)
 ご飯 適量
 寿司酢 (市販で可) 適量
 ゆかり 少々
 木の芽 少々

椎茸 (小) 20個
 醤油 適量
 みりん 適量
 砂糖 適量

(作り方)

1. 椎茸を一度湯通しする。
2. 椎茸を醤油、みりん、砂糖で味付けをする。
3. ご飯は寿司酢で味付けし、ゆかり、木の芽など好みの物を入れる。
4. ラップの上に椎茸を置き、その上に酢飯を乗せ、丸く握り形を整える。

しいたけ……ビタミンD、エリタデニンも多く含む。天日で干すとビタミンが豊富。

春 (3, 4, 5月)