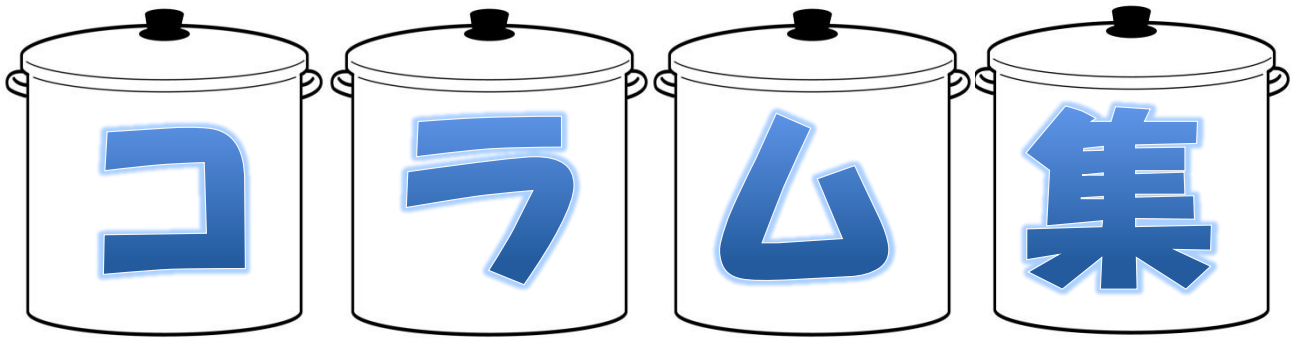


食育推進



「大崎の美味しいものを知ろう！」

大崎市では、児童・生徒や保護者の方々の食への興味をさらに充実させ、ご家庭でも積極的に食育に取り組んでいただくことをねらいとして、毎月「食育推進コラム」を発行しています。

コラムは各学校の献立表や給食だより等に掲載されています。



コラム作成：大崎市学校栄養士会



月	テーマ「大崎の美味しいもの」	コラム担当
4	牛肉	市教委
5	干し椎茸	東大崎小学校
6	甘酒	敷玉小学校
7	梅	清滝小学校
8・9	ぶどう	下伊場野小学校
10	ブロッコリー	鹿島台小学校
11	りんご	鳴子小学校
12	味噌	松山小学校
1	凍みっばなし	川渡小学校
2	ちぢみ小松菜	鬼首小学校
3	きくらげ	古川中学校



≪ 4 月 号 ≫

大崎の美味しいもの 「 牛肉 」



大崎地方は、恵まれた環境、資源、素材から牛等の畜産に適しており、「仙台牛の里」と言われています。米どころでもある大崎市は、霜降り牛を育てる良質の稲わらの産地であり、また仙台牛の生みの親「茂重波^{しげしげなみ}」を育んだ宮城県畜産試験場があります。

美味しい牛肉は、大崎市内の量販店や食肉加工会社の直営店舗等で入手することができます。夏には、肉まつりが開催され、賑わっています。

焼いてもよし、煮てもよしの大崎市産の牛肉、ぜひ味わっていただきたい逸品です。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

≪ 5 月 号 ≫

大崎の美味しいもの 「 干し椎茸 」



米どころ大崎市の豊かな自然が育む美味しい山の幸「干し椎茸」。

コナラやクヌギなどの枯死した倒木に菌を植える「原木栽培」とおがくすなどの培地で栽培する「菌床栽培」があり、県内で原木椎茸は主に涌谷町、登米市、仙台市で、菌床椎茸は主に栗原市、大和町、大崎市で栽培されています。

栄養素がギュッと凝縮された菌床栽培の干し椎茸は、お料理のダシとしてもおすすめです。

ふたつき容器に、さっと洗った干し椎茸と水を入れて、冷蔵庫で一晩置くと香りがより強くなり、旨味が増します。

スーパーマーケットの産直コーナーなどで一年中購入することができます。ぜひお試しください。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

≪ 6 月 号 ≫

大崎の美味しいもの 「 あま酒 」



大崎市では昔から、収穫したものを無駄にしないよう、保存性を高めうまみを引き出す技として発酵技術が発達してきました。現在も「みやぎ大崎ふつつつ共和国」として、発酵文化の推進に取り組んでいます。

昔ながらの米糶だけを原材料にした「あま酒」も、発酵を利用してつくる伝統的な自然飲料で、「飲む点滴」の異名もあるほど豊富な栄養素が含まれています。

米糶でつくられた「あま酒」は、ノンアルコール・無添加・無加糖で、温めて飲むだけでなく、最近では冷蔵タイプ、スムージーやシャーベット等も販売されています。気温が高くなるこれからの季節、夏バテや冷え対策にもおすすめです。



大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

≪ 7 月 号 ≫

大崎の美味しいもの * 「 梅 」

梅は「花」「香り」「果実」を楽しめる三拍子そろった樹木で、品種は300種類以上あります。主な生産地の岩出山地域をはじめ大崎市では、梅干し、梅シロップ、梅酒と多様に使える繊維が少なく果肉の厚い「白加賀」という品種が多く生産されています。梅の収穫は一つ一つ手摘みで行い、良質な梅が出荷されます。

梅が出回るこの時期、お店には梅と一緒に氷砂糖や瓶が並んでいますね。自家製の梅シロップなどを作るご家庭も多いのではないのでしょうか。また、梅干しなどの加工食品は一年中産直コーナーなどで買うことができます。

暑い日が多くなりますが、殺菌効果や疲労回復効果のある梅を食べて夏を乗り切りましょう。



大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

≪ 8・9月号 ≫

大崎の美味しいもの「ぶどう」

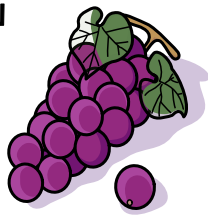
ぶどうは、世界最古の果物と言われています。

大崎市でも、古川地域のぶどう農園をはじめ、自家用としては田尻ぶどう愛好会など市内広域で生産されています。品種は、時期ごとに異なり、藤稔やピオーネ、シャインマスカットなどがあるそうです。

大崎市内の地場産物売り場に行くと、旬のぶどうが手に入ります。房で売られることが多いのですが、最近では数種類が少しずつ入ったパッケージも売られているので、いろいろな味を楽しむことができます。

ぶどうは、房の枝側から下に向かって甘くなるので、味見をする時には、枝側を食べて判断するのがおすすめです。

冷蔵庫で冷やすだけで十分おいしく食べられますが、ジャムやジュースに加工したり、冷凍したりしてもおいしくいただけます。



大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

≪ 10月号 ≫

大崎の美味しいもの「ブロッコリー」

肥沃な土地条件を活かし、大崎市では数多くの野菜が栽培されています。近年では水田の畑作利用としてブロッコリーの栽培もされており、年間を通して県内外に出荷されています。



ブロッコリーはゆでてサラダや和え物にするだけでなく、シチューなどの煮込み料理や炒め物、てんぷらなどにしてもおいしく食べられる野菜です。甘みや栄養素を保つために、冷蔵保管がおすすめです。

給食ではツナとマヨネーズと合わせたサラダや、かつお節との和え物が人気です。ぜひ様々な料理でお試してください。



大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

≪ 11月号 ≫

大崎の美味しいもの「りんご」

日本のりんご栽培は、今から100年ほど前にアメリカから苗木が入ってきたのがはじまりで、寒い地方で作られている果物です。特に涼しく雨の少ない土地が栽培に向いています。

りんごの花



宮城県のりんごの多くは、木の上で完熟させた物を取り扱っているため、とても甘味があります。大崎市でも栽培されており、直売所や道の駅などで購入できます。品種としては、ふじが主流ですが、ジョナゴールドやつがる等多くの品種が生産されています。

りんごの皮がピカピカ光っているのは、りんごそのものが持つ自然の「ろう物質」のためで、水分が蒸発して乾燥



しないようにろう物質を出して防いでいるのです。「おいしくなってきたよ！」と知らせるサインでもあります。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

≪ 12月号 ≫

大崎の美味しいもの「味噌」

日本人の食事に欠かすことのできない「味噌」。産地や原料により味や色、香りも異なり、地域に根差した味噌として作られています。



味噌の原料となる大豆の生産量全国第2位の宮城県では、おいしい味噌がたくさん作られています。宮城県といえば「仙台味噌」。伊達政宗公が仙台城を造った時に、城内に味噌工場も作りました。郷土料理の「しそ巻き」は、自慢の仙台味噌で政宗公が作らせたと伝えられています。

県内一の大豆の生産量を誇る大崎市でも、味噌作りを始めとする発酵食文化が盛んです。作り手によって風味が違っているので、地場の味噌を楽しむのも良いですね。

これからの寒い季節、野菜たっぷりのみそ汁がみんなの体を守ってくれますよ。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

大崎の美味しいもの 「凍みっばなし」

大崎市の特産品といえば、「凍み豆腐」が有名です。岩出山地域で地場大豆を使い、古くから作られてきた保存食で、長い冬の貴重なたんぱく源として重宝されてきました。この「凍み豆腐」を作る過程で、乾燥させずにそのまま凍結・熟成させたものが「凍みっばなし」です。

「凍みっばなし」は、凍み豆腐に比べやわらかく、なめらかな歯ざわりが特徴です。これをかつ丼風に仕上げた「凍みっばなし丼」は、ご当地メニューとして岩出山や鳴子地域の飲食店で提供されています。

これからの寒い時期、鍋や煮物などの温かい料理に「凍みっばなし」を取り入れてみてはいかがでしょうか。



大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

大崎の美味しいもの「ちぢみ小松菜」

ちぢみ小松菜は、ちぢみ菜と小松菜を掛け合わせて開発された品種です。霜にさらすことで、葉に厚みとちぢれが生じ甘みが増します。小松菜と比べると、ちぢみ小松菜は葉の色や味が濃く、甘味が強く歯ざわりもよいのが特徴です。世界農業遺産に登録された大崎耕土が育んだ野菜として、2年ほど前から多く流通するようになりました。



さっと茹でてかつお節や海苔などとの和え物、炒め物や煮物、みそ汁の具材としてもおすすめです。また、浅漬けはシャキシャキとした歯ざわりが味わえます。

冬季が旬の野菜で3月頃まで出回り、春告げ野菜の1つとされています。

ぜひ食べてみてください。



大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

大崎の美味しいもの「きくらげ」

きくらげは、山でとれるきのこの仲間です。

食感が、くらげのようにコリコリしていることから名前が付けられ、形が耳に似ていることから、漢字で木の耳と書いて「きくらげ」と読みます。



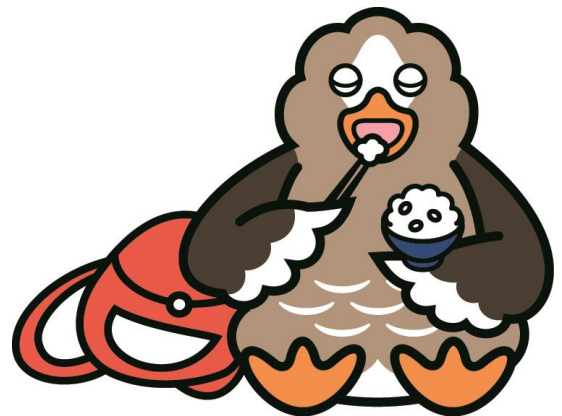
保存がきく乾燥品が一般的ですが、旬を迎える4月頃から生のきくらげも店頭に並びます。乾燥品は、水かぬるま湯で1～2時間、できれば一晩じっくりと戻します。石づきを取り除き、炒め物や煮物、和え物に入れて、風味と食感を楽しみたい食材です。

国内に流通しているものの多くは、輸入品ですが、近年、国産のきくらげも増え、宮城県内でも大崎市、加美町、登米市、気仙沼市などで栽培が行われています。

和食の食材としてもおいしいきくらげ。宮城県産のものを見つけたら、味わってみましょう。

大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）

食育コラム



大崎市のイメージキャラクター

パタ崎さん