

# おいしいものがたくさん! まんぷくみやぎ

宮城県には全国に誇るおいしい食材がたくさんあります。今号も自慢の食材をご紹介します。

## 春菊

ミネラル豊富な健康野菜



豊かな香りが食欲を誘う旬の春菊

冬から春先にかけて、鍋物を中心に豊かな風味と彩りを加える春菊。宮城県では巨理地区で栽培が盛んです。1年を通して出荷されていますが、旬を迎える冬の春菊は茎が柔らかく、爽やかな香りがいつそう強くなり、食欲を誘います。

食べる風邪薬!?

春菊は栄養価の高い緑黄色野菜です。体内でビタミンAに変わるカロテンの含有量はホウレンソウや小松菜を上回り、体の抵抗力を高める効果が期待されることから「食べる風邪薬」ともいわれます。カロテンは油に溶けやすいため、ごま油やオリーブオイルと一緒に取ると効率的に摂取できます。

選び方・保存方法

葉先がピンとしてみずみずしく、茎の切り口が新しいものを選びましょう。保存する場合は、湿らせた新聞紙やキッチンペーパーで包んでビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて入れます。

## 春菊と豆腐の黒ごまサラダ

レシピ提供: 株式会社 Mizkan(ミツカン)

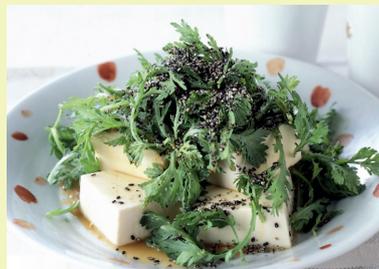
材料(2人分)

すりごま(黒) …… 大さじ1と1/2  
春菊 …… 1/2束  
絹ごし豆腐 …… 1/2丁  
ミツカン味ぽん …… 大さじ2  
ごま油 …… 大さじ2

作り方

- 春菊は葉だけをつまむ。絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ①を器に盛り合わせ、すりごま(黒)をふりかけ、味ぽん、ごま油を回しかける。

1人分/97kcal 食塩相当量1.5g



## 宮城のワイン

水と土と風と太陽で大切に育て



新たな取り組み 宮城のワインへの

震災により、一度はワイナリーの空白地帯となりましたが、2015年に秋保地区でワイン醸造が始まり、次々とワイナリーが設立されています。さらに、県内で醸造用ブドウの生産が開始され、宮城生まれ・宮城育ちのワインへの期待も高まっています。

宮城の食を最大限に生かす

各ワイナリーでは、ワインを通じた地域の活性化や食産業の振興に取り組んでいます。このうち、南三陸ワイナリーが目指すのは、自然と人をワインでつなぐこと。地域で生産されるカキ、銀ザケなどの食材とのマリァージュや、地元漁師の協力によるワインの海中熟成、志津川湾の自然と食を体感するイベントなどを行っています。豊かな食の魅力を最大限に活かす、個性豊かな宮城のワインをぜひご賞味ください。



宮城県食産業振興課

022(211)2813

## 県内のワイナリー

### ◆秋保ワイナリー

〈仙台市太白区 ☎022-226-7475〉

秋保の気候風土を活かしたブドウ栽培を行い、併設の店舗では食材とのマリァージュを楽しめる。

### ◆山元ワイナリー

〈山元町 ☎0223-37-4356〉

山元町の「山元いちご農園」のイチゴを100%使用したワインは、無着色・無香料で甘さ控えめの爽やかな飲み口。

### ◆美vineyard&winery

〈黒川郡大和町 ☎022-725-2106〉

自然豊かな七つ森を望む県内最大級のワイナリー。2020年にはレストランおよび宿泊施設もオープン。

### ◆Fattoria AL FIORE

〈川崎町 ☎0224-87-6896〉

野生酵母で醸されるワインは、添加物を一切使わず軽やかな飲み口が特徴。

### ◆南三陸ワイナリー

〈南三陸町 ☎0226-48-5519〉

海に見えるワイナリー。地域で生産される食材とのマリァージュを目指したワインづくり。

### ◆大崎ワイナリー

〈大崎市 ☎0229-25-6048〉

自営農地より収穫した生食用ぶどうを使用し、フレッシュで手軽に飲めるワイン製造を目指す。