

# すくすくみやぎっ子通信

令和7年2月号

季節ごとに宮城の旬の農林水産物をご紹介します！



こちらは、宮城で昔から食べられている主な餅料理です。何餅か全部わかりますか？ 答えは下にあります！



“餅どころ”みやぎのバラエティ豊かな！

## 餅料理

米どころである宮城は、餅料理の種類が多い餅どころでもあります。宮城では昔から人生の節目(ふしめ)ごとの行事(婚礼(こんれい)・法事(ほうじ)・お正月など)や農作業の節目などでお餅を食べる習慣があり、いまでもご家庭でお餅を作ってふるまう人が少なくありません。

### 定番のお餅

- あんこ餅：餅料理の中でも、あんこ餅は主役です。粒あんとしあんの2種類があり、お正月などではしあんが多く用いられます。
- くるみ餅：くるみの実をすりつぶし、砂糖、醤油、塩を加えたあんを絡めたお餅です。宮城ではくるみは1年を通じて料理に使われ、精進(しょうじん)料理には欠かせないものとされてきました。

### みやぎを代表する郷土料理

○ずんだ餅：ずんでは枝豆をゆでてすり潰し、砂糖、塩、水を加えて作ったあんのことです。これを餅と組み合わせた「ずんだ餅」は宮城の代表的な郷土料理として全国に知られています。栄養豊富な枝豆を食べやすくしたずんでは消化にも良く、きれいなうすみどり色で見た目にも美しい料理です。最近では、「ずんだ風味のお菓子」や「ずんだシェイク」などの商品が増え、ずんだファンを楽しませています。

答え

上段左から	ごま餅	しょうが餅	なっとう餅
中段左から	くるみ餅	あんこ餅	ずんだ餅
下段左から	じゅうねん餅 (えごま)	きなこ餅	えび餅

### みやがねもち(もち米)

宮城県の「みや」の字をつけた、県産もち米の代表です。お餅やおこわはもちろん和菓子やあらゆるの原材料として全国各地で愛用されています。



©宮城県・旭プロダクション