

教えて！

みんなの朝ごはん

特別号！

今回のゲストは…

なんと「むすび丸」が取材に！
“薬菜山”の麓から、
県産の美味しい食材や農家民宿の朝
ごはんを紹介します！



むすび丸が訪れたのは…



「やくらい土産センター」さん



「農家民宿 花袋・天王」さん



むすび丸が農家民宿の朝ごはんをのぞいちゃった♪

本日のメニュー

- ・やくらい山葵ご飯
- ・まんじゅう麩のお吸い物
- ・鶏肉の煮込み（野菜果物たっぷり）
- ・凍み大根の煮物
- ・お豆2種（甘煮、ダシ煮）
- ・とうもろこし、ブルーベリー
梅の甘露煮

*その他4品

わさびドレッシングの大根サラダ、かぼちゃ煮、
きゅうり漬け、筍と切干大根の煮物



*お料理は、「農家民宿 花袋・天王」さんの提供です。
住所 〒981-4375 宮城県加美郡加美町字味ヶ袋新水沢 45
電話 0229-68-1818

野菜たっぷり！でも減塩！のお料理のポイントを聞いちゃいました♪



鶏肉の煮込み

旬の野菜と果物を、きれいに洗って汚れを落とし皮ごとぶつ切り！大鍋にお肉と少しの醤油を入れ、弱火で焦げないように4～5時間煮込んでできあがり！色は醤油ではなく、じっくり煮込んだ色ですよ



筍と切干大根の煮物

炒めない！まずはダシで炊く！素材の味を生かして調味料はほんの少しだけで味付け。仕上げに味の深みを加えるために油を少しだけ絡める

今回使った野菜と果物は、トマト、人参、ジャガ芋、玉ねぎ、ルッコラ、グレープフルーツ...その他沢山！とのこと。リンゴや白菜など、旬のものをどんどん入れて良いそうです。野菜の旨みをじっくり引き出しているのので、少しの醤油でも美味しく感じられた一品でした！



始めに野菜の中に味を含めることで減塩に、また、最後に油を絡めることで旨みアップに加え、油を控えることもできていますよ！美味しい野菜に大量の塩や醤油は必要ありませんでした。味をつけ過ぎないように、慣れるまでは、計量スプーンで量って味をつけるようにしましょう



県の美味しい野菜を紹介！～大崎管内より～

野菜いっぱいの美味しそうなお料理をのぞいた「むすび丸」。次は、野菜がたっぷりの「やくらい土産センター」を取材しました。美味しそうな野菜がたっぷりでビックリしていましたよ！



* 今回の取材は、「やくらい土産センター」さんに御協力いただきました。
住所 〒981-4375 宮城県加美郡加美町字味ヶ袋薬業原1-67
電話 0229-67-3011

【8月31日は“やさい”の日】

8月31日は“やさい”の日でした。
皆さん、野菜食べていますか？
目標は、1日350g！
お料理にすると、1日5皿になります。

県内は、四季を通じて
美味しい野菜がたくさん
あります！と、むすび丸
が教えてくれました。
色々な色の野菜を食べて
下さいね



ほかにもいっぱい！県産品！

【米】

宮城のお米の歴史は江戸時代までさかのぼります。江戸時代のはじめ、江戸に宮城米が初めて出荷され、仙台藩二代目藩主伊達忠宗の頃には、江戸でのお米の3分の1は仙台米であったと言われ、江戸で「本場の米」と言えば「仙台米」を指すほど、仙台藩は日本有数の米どころとして知られるようになりました。それから数百年経った今でもその歴史を引き継ぎ、おいしいお米を全国にお届けしています。



【今年イチ推しのお米「みやぎの環境保全米」】



環境保全米は、農薬や化学肥料の使用量を半分以下に抑えて作られたお米で、まさに自然の力と人間の知恵で生まれたお米です。宮城県では「Aグループ宮城」を中心に、これまでの「おいしい宮城米」に自然環境の保全を意識した取り組みを加えることで「宮城米」ブランドの再構築を図っています。自然環境への負荷を低減した安全・安心な「みやぎの環境保全米」をみなさまの食卓にお届けします。

【ほかにもいっぱい！県産の旬もの】

海の幸、山の幸、宮城県はとても美味しい食材がいっぱいです！ぜひご賞味下さい！



次回のゲストは、角田市長さんです。お楽しみに

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課
今回の担当：宮城県農林水産部食産業振興課
宮城県北部地方振興事務所地方振興部振興第二班

TEL：022-211-2623
TEL：022-211-2813
TEL：0229-91-0763