

すくすくみやぎっ子通信

令和4年9月号

季節ごとに宮城の旬の農林水産物をご紹介します！

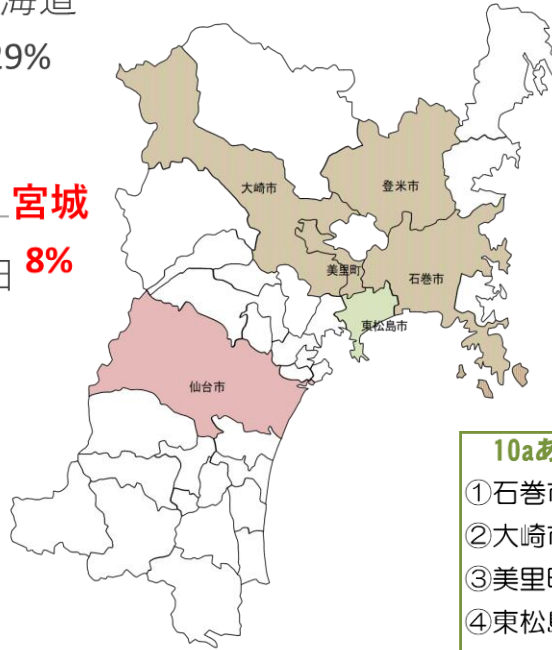
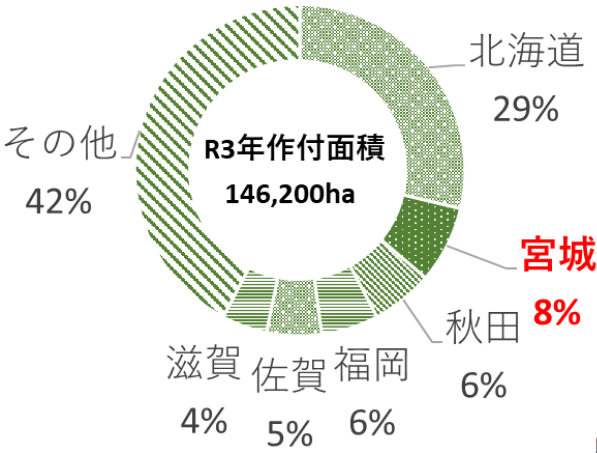
旬の食材

大豆 宮城県は全国2位の作付面積を誇る大豆産地です！！

○県内の生産状況

全国の大豆作付面積(令和3年産)

県内の大豆作付面積と収量トップ5(令和3年産)



作付面積トップ5

- ①大崎市：1,900ha
- ②石巻市：1,580ha
- ③登米市：1,240ha
- ④仙台市：1,020ha
- ⑤美里町：952ha

10aあたりの収量トップ5

- ①石巻市：250kg
- ②大崎市：228kg
- ③美里町：226kg
- ④東松島市：224kg
- ⑤登米市：223kg

農林水産省作物統計より

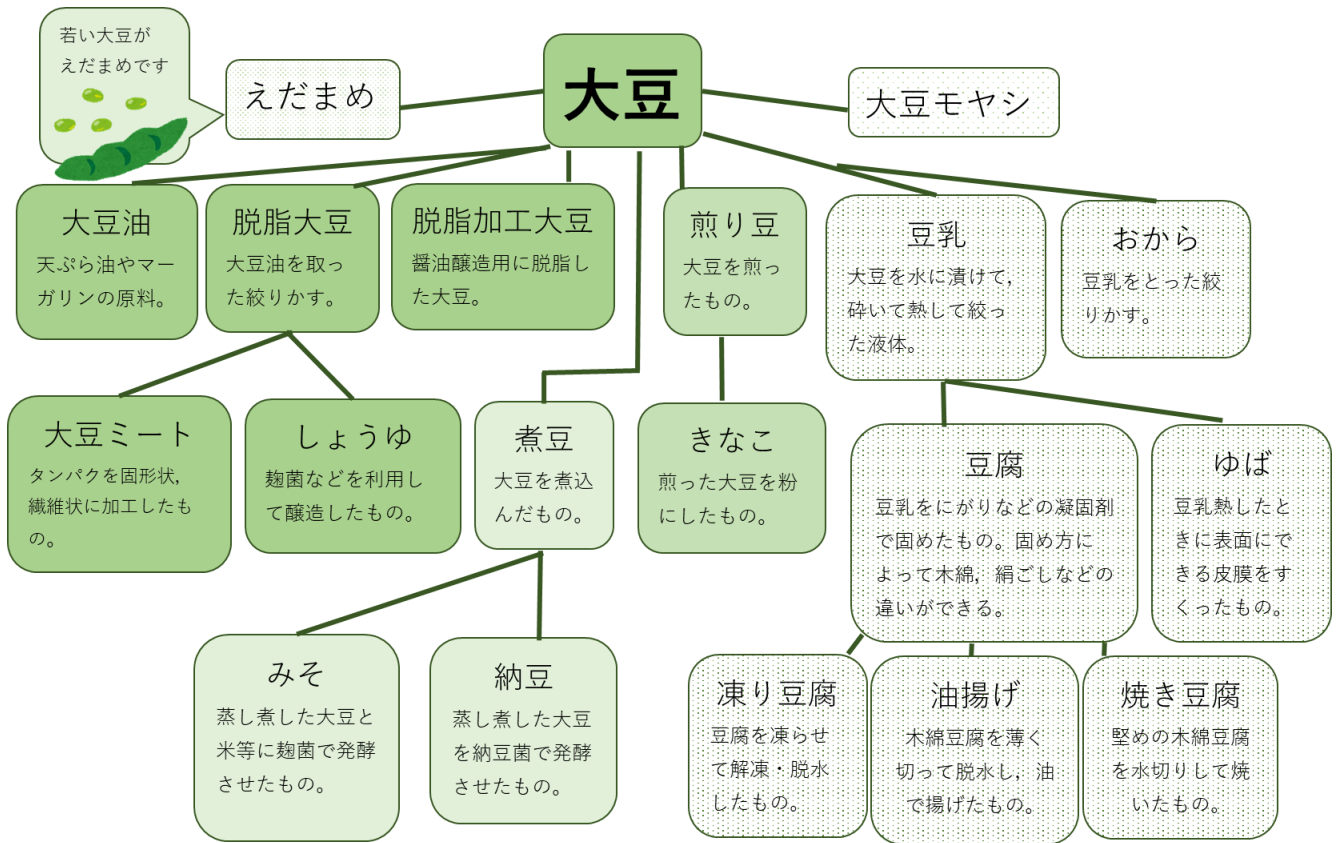
○栽培カレンダー

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
種まき			開花			収穫	



○大豆と食文化

大豆は、豆腐、納豆、味噌、醤油、煮豆等、日本の食卓に欠かせない食材や調味料に加工されるなど、古くから利用されてきました。最近では、脱脂大豆から食品用にタンパク質を分離した大豆タンパクを固形状、繊維状に加工した大豆ミート等も利用されています。



参考:農水省HP

○おすすめの料理 カリポリ豆

簡単で大豆の味わい感じられる一品！！ぜひお試しください。



材料と分量

- ◆大豆 200g
- ◆小麦粉 少々
- ◆みそ 50g
- ◆みりん 大さじ1弱
- ◆シュガーパウダー 100g
- ◆油 適宜

作り方

- ①大豆は、洗って一晩水に浸けておく。
- ②①をザルに上げて水を切り、小麦粉をまぶして余分な粉は落とす。
- ③②を高温の油で15分～20分くらい揚げる。
(豆同士がくっつかないように最初は箸でほぐし、あとは時々まぜる。)
- ④みそとみりんを合わせておく。
- ⑤③の豆を冷まし、④をまぶしてから、シュガーパウダーをふりかけてポロポロにする。

～角田まめ料理コンテスト、受賞レシピ～