

# すくすくみやぎっ子通信

令和8年6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

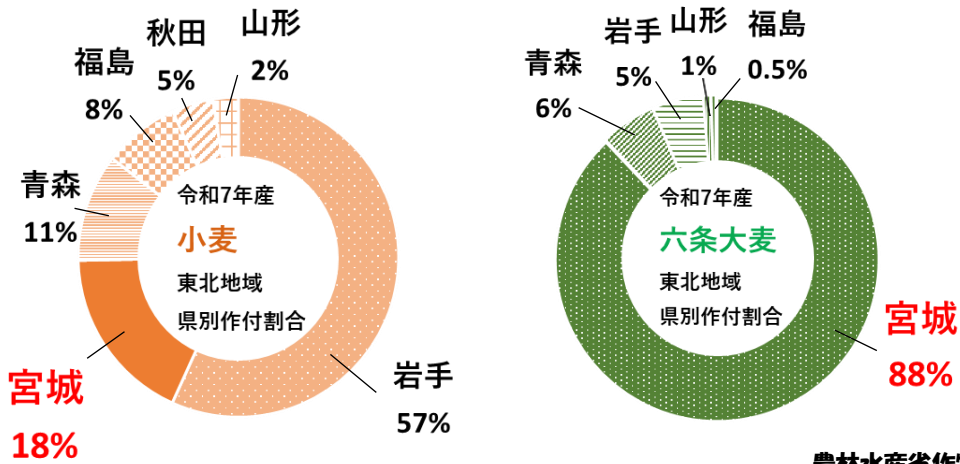
**麦** 宮城県は東北有数の麦の産地です！！

### ○県内の生産状況

麦には「小麦」と「大麦」があります。小麦はクッキーなどのお菓子、うどんやそうめん、ラーメン、パンなどの原料として使われます。

大麦は、麦ご飯や麦茶に使われる六条大麦、麦みそなどに使われるはだか麦、ビールに使われる二条大麦に分けられます。

東北地域では、おもに小麦と六条大麦が作付けされていて、宮城県の麦作付面積割合をみると、小麦は18%で2位（全国19位）、六条大麦は88%で東北の中で1位（全国6位）となっており、東北有数の産地です。



農林水産省作物統計より

### ○栽培カレンダー

宮城県内の麦は秋に種をまいて初夏に収穫する栽培が一般的です。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
				出穂	収穫				種まき		



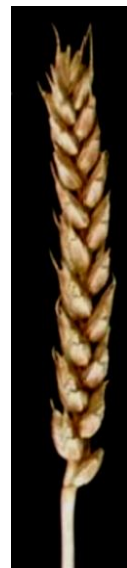
## ○パン用小麦品種「夏黄金」<sup>なつこがね</sup>

「夏黄金」は、岩手県にある東北農業研究センターが平成28年に育成した小麦品種です。タンパク質含有率<sup>がんにゅうりつ</sup>が高くパン作りに適しており、ほとんどの種類のパン<sup>とくちょう</sup>を製造することができます。少し赤みがかった黄金色の穂<sup>とくちょう</sup>が特徴で、初夏<sup>しゅうかく</sup>に収穫時期<sup>じき</sup>を迎える小麦畑の美しいイメージが、「夏黄金」の名称の由来となっています。

県内の学校給食で提供されるパンにも、「夏黄金」の小麦粉が使われています。



収穫期を迎えた夏黄金の畑



夏黄金の穂

## ○もち性六条大麦品種「ホワイトファイバー」

「ホワイトファイバー」は、長野県の農業試験場が平成28年に育成したもち性六条大麦の品種です。お米と同じように、大麦にも「もち性」と「うるち性」があり、もち性大麦（もち麦）は食物繊維<sup>しょくもつせん</sup>がたくさん含まれていることが知られ、注目されています。もち麦は、麦ご飯としての味が良いことから需要が増えています。



「ホワイトファイバー」栽培マニュアルより

左: ホワイトファイバー 右: 市販もち性大麦(外国産)

ホワイトファイバーはその名のとおり見た目が白く、外国産のもち性大麦と比べ、麦ご飯にしたときの茶色味が目立ちません。

# 豆苗

令和5年6月、大郷町に大型植物工場が誕生！

とうみょう

## ○「豆苗」とは

豆苗は、えんどう豆（グリーンピース）の若い葉と茎を食べる発芽野菜（スプラウト）で、ほのかな豆の香りとシャキシャキした食感が特徴です。また豆苗は、豆類に多く含まれるタンパク質やビタミンB群と、葉物野菜に多く含まれるβ-カロテンやビタミンCなどの栄養をあわせ持つ、栄養バランスの良い緑黄色野菜でもあります。



豆苗を料理に使用した後、残った根を水に浸しておくで、1週間ほどで新しい芽が成長して再収穫することができます。再生栽培ができるお得な野菜「リボベジ（リボンベジタブル）」としても人気です。

## ○県内の生産状況

令和5年6月、大郷町に国内最大規模となる発芽野菜生産施設（植物工場）が誕生し、豆苗をメインに、ブロッコリースプラウトなど8種類の発芽野菜が生産されています。

宮城県内でこれまで販売されていた関東産の豆苗は、宮城県産に切り替わり、より新鮮な豆苗が入手できます！



株式会社村上農園 宮城大郷生産センター



豆苗生産の様子

## ○食べ頃カレンダー

豆苗は、わずか2週間程度で収穫できる発芽野菜です。植物工場の中は、土を使わない水耕<sup>すいこう</sup>で栽培が行われ、コンピュータが環境<sup>かんきょう</sup>を管理<sup>かんり</sup>しているので、天候に左右されることはありません。そのため、いつでも安定した生産ができ、価格が大きく変動することもなく、1年中高品質な豆苗を楽しむことができます。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1年中安定生産											

## ○おすすめの料理

みょうたま～豆苗のふわとろ卵炒め～



### 材料（2人分）

◇豆苗 1パック

◇卵 4個

### 【A】

◇しょうゆ 大さじ1

◇酒 大さじ1

◇オイスターソース 小さじ2

◇砂糖 小さじ1.5

### 作り方（調理時間：5分）

1. 豆苗は根元を落として洗う。
2. フライパンにサラダ油を強火で熱し、卵を溶き入れ、手早くかき混ぜて半熟状にし、いったん取り出す。
3. 2のフライパンに豆苗を入れて、強火で40～50秒炒め、しんなりしたら、あらかじめ合わせておいた【A】を入れて調味し、2の卵を戻し、炒め合わせる。

### アレンジ

ごはんの上にかければ、みょうたま丼に早変わり！

### 栄養メモ

豆苗の食物繊維には、卵のコレステロール吸収抑制効果があります。

発行：宮城県 農政部 農業政策室、みやぎ米推進課、園芸推進課

電話：022-211-2892 メール：noseise-f@pref.miyagi.lg.jp

ホームページ：https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/noseise/index.html