



とれたて仙台

仙台の大地の贈り物



ホームページ

<https://toretate-sendai.com>



Instagram

@toretate_sendai

発行 2023年2月

仙台市経済局農林部農政企画課

〒980-8671 仙台市青葉区国分町3丁目7-1

TEL 022-214-8266 FAX 022-214-8338

※掲載情報は発行日時点での内容となります。



とれたて仙台

仙台の大地の贈り物

仙 台 の 地 産 地 消 ガ イ ド ブ ッ ク



とれたてが
一番おいしい。
だから、仙台育ち。

Contents

page

仙台の農業	3
仙台の農産物カレンダー	5
仙台の特産野菜	7
仙台市の取り組み	8
生産者インタビュー①	9
生産者インタビュー②	11
環境保全米ができるまで	13
仙台産野菜を使ったレシピ	15
農家レストラン・カフェ	17
せんだい農業園芸センター みどりの杜	19
農産物の直売	21

平野部から山間部まで、多様な自然環境に恵まれた仙台市。市街地から郊外へ車で30分も走ると、どこか懐かしい田園風景が広がり、「農業」を身近に感じることができるでしょう。仙台市は、こうした豊かな自然環境を生かして、米や野菜、花、畜産などのさまざまな農業が営まれている宮城県内有数の農産物の生産地であることをご存知でしょうか。

地元の生産者が作った農産物は、身近で作られただけに、新鮮で栄養満点です。そして、地元の農産物を地元で消費する“地産地消”は、食べた人だけでなく、地元の農業も元気にします。

「大消費地のすぐそば」という立地条件が強みの仙台の農業を知って、地元のおいしい農産物を食べて、仙台の農業を応援しましょう。

仙台の農業

仙台市内では、東部地域、西部地域でそれぞれの自然環境に合わせ、米をはじめとする穀類や豆類、野菜、花、畜産などの農業が営まれています。また、仙台は宮城県内でも有数の農産物の生産地であり、大消費地の近くにある立地条件を生かして、特に鮮度が求められる葉物野菜などの生産に力を入れています。

農業は、農産物の供給だけではなく、自然環境の保全や、良好な景観の形成、洪水や土砂崩れなどの災害の防止、文化の伝承や体験学習の機会の提供など、さまざまな役割を果たしており、重要な産業の一つとなっています。



東部地域の農業

米を中心に、麦、大豆、野菜の生産が行われています。強い海風の影響がある一方、温暖な気候で、伝統的な野菜から西洋野菜などの新しい野菜まで、さまざまな農産物が栽培されています。

また、東部地域では東日本大震災により、多くの農地が被害を受けましたが、震災後に農地の復旧と併せては場整備が進められ、農地の区画を大きくすることで、農作業の効率化が図られています。

西部地域の農業

丘陵地と山間地が多い西部地域では、冷涼な気候を生かし、米と野菜の生産のほか、果樹栽培や畜産なども行われています。西部地域の“朝晩の寒暖差”は、農産物がうまみや甘みを蓄える要因の一つ。農産物がおいしく育ちます。

最近では、山間地でイノシシなどの野生鳥獣による被害があることから、電気柵などの防除対策が必要になっています。



農業体験 自分で野菜を作りたい方に、農地の貸し出しを行っています。

レクリエーション農園

農家の農地を借りて、自分で野菜などを栽培できる貸し農園です。

栽培指導型農園

カリキュラムに沿って、農家の栽培指導を受けられる農園です。野菜の栽培が初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※農園の所在地など、詳しくはホームページをご覧ください。



ホームページ



ルッコラ	パセリ	セリ	曲がりネギ	長ネギ	レタス	サニー	グリーン	レタス	ツル	ムラサキ	ホウレンソウ	春菊	雪菜の花	雪菜	小松菜
肉牛	乳牛	採卵鶏	しいたけ	玉ネギ	ニンジン	大根	ピーマン	ナス	枝豆	トマト	ソラマメ	キュウリ	ブロッコリー	キャベツ	サボイ
															白菜

仙台の農産物カレンダー

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	主な産地
葉茎菜類	 小松菜													中田・六郷 七郷・長町
	 雪菜													六郷
	 ちぢみ雪菜													六郷・中田 高砂・七郷
	 雪菜の花													高砂・六郷
	 春菊													高砂・六郷・ 根白石
	 ハウレンソウ													六郷・長町 中田
	 ちぢみ ハウレンソウ													六郷・中田
	 ツルムラサキ													宮城・高砂 生田・根白石
	 レタス													六郷
	 グリーンカール													六郷・七北田
	 サニーレタス													六郷
	 長ネギ													六郷
	 曲がりネギ													長町・岩切 七郷・宮城 六郷・高砂 根白石
	 セリ													中田
	 パセリ													西多賀

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	主な産地
葉茎菜類	 ルッコラ													中田
	 白菜													六郷
	 キャベツ													六郷
	 サボイ キャベツ													中田
	 ブロッコリー													六郷・中田 長町
	 キュウリ													長町・根白石 中田・高砂
果菜類	 ソラマメ													宮城
	 トマト													六郷・七郷 根白石・七北田 生田・高砂
	 枝豆													六郷・中田 七郷
	 ナス													六郷・高砂
	 ピーマン													高砂
根菜類	 大根													六郷
	 ニンジン													中田
	 玉ネギ													六郷・生田
林産物	 しいたけ													根白石・秋保 宮城

仙台の特産野菜

曲がりネギ

収穫の2カ月ほど前にネギを抜き、斜めに盛った土の上に寝かせるように植え直す「やとい」という作業を行うことで、ネギは直立しようとして曲がって成長し、「曲がりネギ」となります。曲がることによってネギにストレスがかかり、軟らかさと甘みが増すとされています。

曲がりネギの栽培は、明治時代に宮城野区岩切の余目（あまるめ）地区で始まったと言われています。地下水位が高く湿った土地であることから、立ちネギの栽培が難しかったため、「やとい」を行って栽培したそうです。この余目地区の「余目ネギ」は、古くから優良系統の選抜と自家採種を繰り返して栽培された甘く軟らかいネギで、特に珍重されています。



雪菜

雪菜は小松菜とタアサイを交配したもので「ちぢみ菜」とも呼ばれ、寒さに当てることで甘みが増す特徴があります。「ちぢみ雪菜」はこの雪菜の特徴を生かし、成長した雪菜を5度以下の気温の中で10日以上栽培したものです。また、雪菜は収穫最盛期を過ぎて温暖になる3月下旬ごろに花茎を伸ばし、つばみを付けますが、これが「雪菜の花」となります。「雪菜の花」は軟らかい食感が特徴です。



ツルムラサキ

初夏から中秋まで、収穫期間の長い青菜です。以前はつるが赤紫色のものが主流でしたが、最近は緑色のものが多く出回るようになりました。カルシウム、ビタミンC、カロテンが豊富な健康野菜で、独特の風味とぬめりが特徴です。仙台市内では西部地域で盛んに生産されています。



雪菜を使った仙台の新名物 /

仙台あおば餃子

仙台あおば餃子は、仙台産の雪菜を練り込んだ鮮やかな緑色の餃子です。仙台市が認定した飲食店で提供しているほか、販売もしています。

仙台あおば餃子取扱店の情報など、詳しくはホームページをご覧ください。



ホームページ



仙台市の取り組み

仙台市では、より多くの方に仙台産農産物に興味を持っていたくとともに、消費をさらに拡大するため、仙台産農産物の魅力を発信する事業「とれたて仙台」を実施しています。ホームページやInstagramを開設し、生産者インタビュー、レシピ、直売イベントや飲食店などの情報を発信しています。

公式ホームページ



公式 Instagram
@toretate_sendai



とれたて仙台ポスター

とれたて仙台プロジェクト

仙台市では、「今朝採り枝豆」をはじめとする仙台産農産物を生産者、流通事業者、店舗、消費者へとつなぎ、地元の農産物のおいしさを知ってもらうプロジェクトを実施しています。

今朝採り枝豆の提供

枝豆は、収穫した翌日には甘みやうまみが半減する、鮮度が命の野菜です。とれたて仙台プロジェクトでは、生産地と消費地が近い仙台の特長を生かし、独自の流通体制で配送することで市内で朝に収穫した枝豆をその日のうちに店舗にお届けしています。

畑からお店まで



早朝から収穫



洗浄・選別



配送



お店に到着

枝豆のおススメ調理法 /

蒸し焼き枝豆

枝豆は常温で保存すると鮮度が落ちやすいので、生の枝豆を購入したら、その日のうちに調理するのがおすすめです。蒸し焼きにするとゆでた時よりうまみが逃げず、枝豆のうまみが凝縮され、さらに焼きの香ばしさが加わります。

【材料】 枝豆 250g、塩大さじ 1/2、水大さじ 4

- ① 枝豆を流水でよく洗い、塩大さじ 1/2 を振って、できれば 5 分くらいおいて塩をなじませる。
- ② ホットプレートかフライパンに ① の枝豆と、大さじ 4 の水を入れ、強火にしてふたをする。
- ③ 水が沸騰したら中火にし、およそ 4 分蒸す。途中で全体をかき混ぜる。
- ④ 4 分経ったらふたを外して火を強め、水分を飛ばす。焼き色を付け、お好みで塩を振る。



私たちが毎日何気なく手に取り、食べている米や野菜は、どのように育てられているのでしょうか。農作物の向こう側に作る人の顔が見えると、もっと大切に味わいたくなるもの。仙台市内の生産者を訪ね、話を聞きました。

「人の心と体を満たしたい！
作る人も食べる人も作物も健やかに」



株式会社 ミツ
代表取締役
佐藤 好宣 さん

野菜作りが心と体のリハビリに

宮城野区の沿岸に近い岡田地区。遮るもののない広い空の下に、農園 MITU の畑があります。代表の佐藤好宣さんは「味で宮城一のニンジンを作りたい」と10種類のニンジンを栽培するほか、ブロッコリーや枝豆、ヤーコン、サツマイモなどを育てています。

佐藤さんが農業に関心を持ったきっかけは、20代前半で交通事故に遭ったことでした。重い後遺症に苦しむ中、家庭菜園で野菜を育ててみると心と体に好影響を与え社会復帰を果たすまでに回復。言語聴覚士の資格を生かし、障害を持つ人のリハビリに携わりました。仕事を通して見えたのは、彼らには施設や病院を出た後の居場所が少なく引きこもってしまう現実。その姿にかつての自分を重ねた佐藤さんは「農業を通して障害を持つ人たちの就労と生きがいの場を作ろう」と決意し、2013年に就農しました。

農の力を信じて農福連携 表情明るく社交性もアップ

自宅は震災の津波で流出し内陸へ移転しましたが、畑は生まれ育った岡田地区に持ちたいと考えた佐藤さん。掘ればがれきが出てくる状態で塩害も残る畑を、土壌の分析と改良を繰り返し地道に土作りを行いました。最初は年間50品目を育てて沿岸部の土に合う作物を見極め、徐々に品目を絞っていったそうです。

並行して2014年には、障害者の就労支援をスタート。農福連携という言葉もまだ一般的ではなく、福祉施設に打診しても、最初はほとんどが門前払いでした。初めはうまくいかず「何度も投げ出しそうになった」と佐藤さんは振り返ります。しかし、実際に活動にこぎつけると、どの人も表情や体力、社交性が目に見えて向上し、農が人に与える力を実感しました。共感の輪は広がり、現在は県内6施設、2団体と連携しています。



仙台市街地の向こうに泉ヶ岳から南へ連なる山々を一望できる畑。ニンジンは品種ごとに旬があり7～4月まで出荷する。



この日収穫した品種は「クリスティーン」。すっきりした味わいでサラダや絞ってジュースにおすすめ。

自然の力を生かす農業を实践 6次産業化の夢も

法人・農園名の由来は「農で心と体を“満”たす」。作る人も食べる人も作物も健やかであって欲しいという思いが込められています。健康な野菜を作るためのこだわりは、化学農薬や化学肥料をできるだけ節減し、さらに微生物が活発に活動する豊かな土壌作り。現在期待を寄せるのは、ソルガム（イネ科の穀物）を育てて土にすき込み土壌を改良する方法です。化学的な物質ではなく、自然の力で土を良くしたいと研究を重ねています。

今後の目標を聞くと「やりたいことだらけですよ！」と佐藤さん。障害者の受け皿を広げるための農地拡大や、主力のニンジンの収量と品質のさらなる向上、ソルガムから作ったシロップの製品化など6次産業化の夢も。MITUはこれからも伸び盛りです。



農園 MITU の野菜は
主にみやぎ生協榴岡

店・高砂駅前店、ヨークベニマル
福田町店で購入できます。「みつ」
の文字をデザインしたロゴが目印。
最新情報はInstagramで。



Instagram

「目で見てきれい、食べておいしい。野菜って楽しいと伝えたい」



マコベジ
maco vege
しゅうじ まこと
庄子 真 さん
みか みか
美香 さん

友人からの「おいしい」をきっかけにスタート

太白区富沢地区の一角で庄子真さん、美香さん夫妻が冬野菜の収穫にいそしんでいます。手にしたのは紅紫色が色鮮やかなキャンディレッドキャベツ、らせん状の蕾が美しいロマネスコ、紫色のケールや白菜など。二人が手掛ける「maco vege」では、カラフルで珍しい野菜を中心に生産しています。

会社員だった真さんは、代々続く農家の長女である美香さんと結婚する際「いつか農業を継ぐんだな」と自然に受け入れたそう。結婚してから2年後、2008年に就農。義父とともに米や大豆を栽培する傍ら、自家用に野菜を育てました。多く採れた野菜を知人や友人におすそ分けすると「おいしい」と評判になり、近くの雑貨店から軒下で売ってみたいかと声をかけられたのが maco vege の始まりでした。

母親の感覚を生かしたブランディング

ご夫妻には二人のお子さんがおり、美香さんは、母親目線のアイデアをどんどん実践しました。核家族でも使い切れるように、小さめのサイズを少量、色違いでセットにして包装。覚えてもらえるよう maco vege のロゴマークを作ってシールを貼り、おいしい食べ方や調理法の自作メモを添えました。「カラフルな野菜は、料理をするお母さんも楽しい。それはきっと子どもにも伝わると思います。maco vege の野菜で楽しく食事の時間を過ごしてもらいたいです」と美香さんは話します。

少しずつ販路を広げ、現在は主にスーパーや飲食店へ納品します。真さんは売り場で「あなたの野菜が欲しくて来ている」と声をかけられることもあるそうです。



収穫しているのは、ロマネスコ。美しい形状に傷をつけないよう外葉は多めに残して収穫し、自宅で販売用に形を整えています。



maco vege では野菜の美しさを感じてもらおうと、収穫した野菜の写真をInstagramで発信しています。右からケール、紫白菜、コールラビ、ロマネスコ、カステルフランコなど。

日々の食卓にカラフル野菜を乾燥野菜を商品開発中

2023年でスタートから9年目を迎える maco vege。さまざまな野菜にチャレンジし、現在は年間百数十種の野菜を栽培します。選ぶ基準は、自分たちが食べたい野菜。色や形は珍しいですが、日々の料理に使いやすいものを栽培しています。「目で見てきれい、食べておいしい、野菜料理って楽しいなと思ってもらえたら最高です」と美香さん。

もっと手軽に野菜を摂ってもらいたいという思いから、乾燥野菜を開発しようと乾燥機を導入しました。スープや味噌汁に入れるだけで野菜が摂れる上に彩りもいい。乾燥野菜は、仕事や育児に忙しい中で生まれた発想です。現在は試作の段階ですが、色の鮮やかさや戻したときの食感、凝縮されたうまみと甘みは期待以上だとか。完成が待ち遠しい！



maco vege の野菜は主にイオン仙台富沢店、ヨークベニマル富沢西店、花京院市場で購入できます。目印はピーマンをデザインしたロゴ。納品情報はInstagramで。



Instagram

環境保全米ができるまで

稲作が盛んな仙台は、農地の約9割を田が占めています。夏は、十分な日照がある昼間と、比較的涼しい夜間との寒暖差があり、この寒暖の差が良質な米を生産する好条件となっています。

その中でも「環境保全米」は、化学農薬と化学肥料を従来の半分以上に減らして生産するお米です。生産の様子取材しました。

生産者

仙台市宮城野区
関内 清一さん

環境保全米は手間がかかりますが、おいしい米を作りたいという一心で生産しています。

12月 耕うん

稲わらを土にすき込むことで、分解を促進します。お米を育てるための大切な作業です。



3月 種まきの準備

一斉に発芽させるため、種もみを水に浸し、必要な水分を吸収させます。



水分を吸収し発芽した種もみ

4月 種まき・育苗

土を敷いたトレーに種もみをまき、約1カ月、ビニールハウスで苗を育てます。



5月 田植え

15cmほどに成長した苗を田植え機で植えていきます。

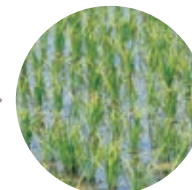
田んぼの端から端まで真っすぐに植える様子は、まさに熟練の技。



5~9月 稲の成長・管理



5月



6月



8月



9月

穂についている
小さな粒のようなものが
稲の花です

環境保全米の栽培は、雑草や害虫との闘いです。植えて終わりではなく、毎日朝早くから見回りを行い、生育状況を確認しながら大切に育てます。

11月 学校給食への提供

丹精込めて作った環境保全米は、仙台市内の学校給食にも提供されています。子どもたちに「おいしい」と言ってもらえることが、一番の喜びだと関内さんは話します。直売所等でも販売されているので、見かけた際にはぜひお手にとってそのおいしさを感じてみてください。



9~10月 稲刈り

長かった生育期間も終わり、9月中旬から10月上旬にかけて、稲刈りが行われます。刈った稲は乾燥させ、もみ殻を取り除く工程を経て、いよいよ出荷の時です！



宮城の代表的な米の品種

ひとめぼれ

宮城県の気候と風土に合わせて開発された品種で、つやがあり、適度な粘りと口当たりの良さが特徴です。

ササニシキ

粘り気が少なく、あっさりとした味わいが特徴。平成5年の冷害の後、作付面積が減りましたが、今も根強い人気があります。

だて正夢

平成30年秋に本格デビューした品種で、もちもちとした食感と甘みがあります。炊きたてのおいしさはもちろん、冷めても軟らかいのが特徴です。

金のいぶき

玄米食用の品種で、通常の玄米と比較して胚芽部分が大きく、栄養素が豊富に含まれており、白米と同様に炊飯器で炊くことができます。

今回取材した関内さんが生産している
環境保全米は **ひとめぼれ** です

夏野菜たっぷり米粉カレー



ポイント

- 残ったカレーは冷凍保存も可能。
- スパイシーさを足したい場合は、ごはんや野菜にカレー粉をふるのもおすすめ。
- 米粉は小麦粉よりダマになりにくいのが特徴。米粉の代わりに小麦粉でもOK!

【材料】(3~4人分)

- 豚ひき肉 250g ●玉ネギ 中 1/2 個 (100g)
- トマト 大2個 (400g)
- にんにく・生姜 各1かけ (10g) ●サラダ油 大さじ1

【A】●米粉 大さじ2 ●カレー粉 小さじ2

※辛みを足したい場合は赤唐辛子1本(ちぎる)

【B】●塩 小さじ1/2 ●中濃ソース 大さじ1 ●こしょう 少々

- ご飯 適量 ●バセリ 適宜
- お好みの焼き野菜 ナス・ズッキーニ・カボチャなど

【作り方】 道具/直径26cmのフライパン

- ①玉ネギ・にんにく・生姜はみじん切りにし、トマトは1cmの角切りにする。
- ②フライパンに、サラダ油・にんにく・生姜を入れて、中火にかける。香りが出てきたら玉ネギを加えてしんなりするまで3分程度炒める。豚ひき肉を加えて、ほぐしながら炒め、肉の色が半分変わったら【A】をそれぞれ振り入れ、1分炒める。
- ③トマトを加えて混ぜ、煮立ったら【B】を加えて弱火で10分煮詰める。途中よく混ぜること。
- ④お皿にごはんを盛り付けてバセリを散らし、③をかける。お好みの焼き野菜を添える。

【おすすめアレンジ料理】

- ごはんの上に米粉カレーとチーズをかけ、オーブントースターなどで表面に焦げ目をつけて、焼きドリアに(中央に生卵を落とし、一緒に焼いても)。
- 米粉カレーとご飯を混ぜ、半分に切ったパブリカに詰め、その上にパン粉をのせてオーブントースターなどで焼く。

【材料】(3~4人分)

- 豚バラ肉(薄切り) 200g
- ブロッコリー 小1株 (200g)
- もめん豆腐 1/2パック (150g)
- 生きくらげ 40g ※乾燥の場合 約8g
- ごま油 小さじ1 ●卵 2個
- 塩 小さじ1/2 ●醤油 小さじ1/2
- 鰹節 1パック(約3g)

【作り方】 道具/直径26cmのフライパン

- ①豚バラ肉を7cmくらいの一口大に切り、ブロッコリーを小房に切り分ける。生きくらげは固いところを取り除き、大きければちぎる。豆腐をペーパーの上に5、6等分にちぎる。
- ②フライパンにごま油を入れ、豚肉を並べ、ブロッコリーをのせてふたをして中火にかける。
- ③3~4分くらいして豚肉に焼き色が付いたらふたを取り、生きくらげを加えてさっと炒め、塩を振る。
- ④豆腐を加えて強火にし、焼き色がつくまで動かさずに片面を2分焼く。
- ⑤全体をさっと炒め、溶き卵を回し入れさらに炒める。
- ⑥鰹節を振り入れ、醤油を加えて炒め合わせる。

ポイント

- フライパン一つで簡単にできる。
- 豚バラ肉の油を利用して作る。ごま油は香りづけに。

ブロッコリーチャンプルー



教えてくれるのは

岡本 恵/フードコーディネーター

女子栄養大学卒業後、料理家 小田真規子主(株)スタジオオナツにて10年間勤務。令和元年11月より独立し地元仙台へ。経験実績を活かし、知識と専門性のある調理技術を磨いて「魅せる料理」を追求。商品開発、レシピ開発等には、持ち前の味覚・嗅覚の鋭敏さを活かし、活動中。



雪菜とタラのリゾット



ポイント

- 鍋の温度が下がると、米のでんぷんから粘りが出るので、必ず熱いコンソメスープを加える。
- コンソメスープを入れたら、ときどき木べらで鍋底をこそげる程度に混ぜる。混ぜすぎないようにする。

【材料】(2人分)

- 米 100g ●玉ネギ 50g
- コンソメ 小さじ2 ●水 800ml
- オリーブオイル 大さじ2 ●白ワイン 30ml
- 生たら 2切れ ●雪菜 30g
- レモン 1/4個 輪切り ●塩 適宜
- こしょう 適宜

【雪菜ベースト】

- 雪菜 50g ●パルミジャーノチーズ 15g
- にんにく 1/4片 ●オリーブオイル 50ml ●塩 少々

【下準備】

- 雪菜ベーストを作る。雪菜はさっと茹で、ハンドミキサーなどで他の材料と合わせる。オリーブオイルは数回に分けて入れる。
- コンソメスープを作る。鍋に水800mlを入れて中火にかけ、煮立ったらコンソメを入れて温めておく。
- タラを火が通るくらいに茹でて、大きめの一口大にほぐしておく。

【作り方】

- ①オリーブオイル大さじ2を入れた鍋を中火で熱し、みじん切りにした玉ネギを加え、透明になるまで炒める。玉ネギが透明になったら米を洗わずに加え、炒め合わせる。
- ②白ワインを入れてアルコール分がとんだら、半量程度の熱いコンソメスープを加えて、さらに火にかける。水気がなくなったらスープを数回に分けて足す。最後のスープを加えるタイミングで、長さ5cm程度にカットした雪菜を加える。
- ③米がアルデンテになったら、雪菜ベーストとタラを加え、塩こしょうで味を調整する。
- ④皿に盛り付け、輪切りのレモンを添える。

【材料】(4人分)

- サボイアルディ(*) 10~12本
- マスカルポーネチーズ 200g ●卵黄 2個分
- 卵白 2個分 ●生クリーム 100g
- グラニュー糖 40g ●イチゴ 20個程度

【イチゴソース】

- イチゴ 300g ●グラニュー糖 30g
- レモン果汁 大さじ1

※サボイアルディは、ティラミス作りに欠かせないイタリアのビスケット。輸入食品店などで購入可能。

【作り方】 容器/深さ6cm以上の大きめのもの

- ①イチゴソースの材料をミキサーにかける。
- ②卵黄、グラニュー糖の半量20gをよく混ぜ、マスカルポーネチーズを加えてさらに混ぜる。
- ③生クリームを角が立つまで泡立て、②に加え混ぜる。
- ④卵白にグラニュー糖の残りを加え、しっかりしたメレンゲを作り、③とさっくりあわせる。
- ⑤サボイアルディを片面30秒ずつ、イチゴソースに浸す。
- ⑥【5・④・5・④】の順に重ねる。
- ⑦最後に、縦に半割にしたイチゴを上飾り、冷蔵庫で3時間程度冷やす。

ポイント

- 飾りのイチゴは大きさにより個数を調整し、クリームの上にすきまなく飾るときれいに仕上がる。

教えてくれるのは

阿部 加奈子/AISO認定オリーブオイルソムリエ・コースディレクター
早稲田大学卒業後、食品会社に就職。退社後、フードコーディネーターの資格を取得。イタリア全20州に滞在し郷土料理を学ぶ。帰国後自宅サロンにて「イタリア料理教室 Buon Appetito」を主宰。オリーブオイルソムリエとしてセミナーや講演活動などを行うほか、NHKドラマ「ペペロンチーノ」の料理監修を務める。





自慢のお米を使った おいしいおにぎり

「自分たちが生産したお米を最もおいしい状態で食べてもらいたい」と、10数種類から選べるおにぎりを中心に、おこわや米粉を使ったメニューを提供。しそ巻きやとん汁に使っている味噌も自家製です。店内では、テイクアウトできるお弁当や単品のおにぎり（130円〜）も販売しています。



おにぎり1つと米粉のカレーの両方がついた「どっちもセット」（840円〜）は、とん汁もついて大満足のボリュームです

おにぎりプレート（700円）

おにぎり茶屋 ちかちゃん

仙台市若林区蒲町 31-15

☎ 022-353-9571

時 10:00 ~ 15:00

（ランチ 11:00 ~ 14:00）

休 日曜、月曜、祝日



Instagram



旬野菜の贅沢ランチ（予約限定／1,870円）



一汁四菜ランチ（1,090円）



店内では野菜も販売しています

畑の1年を伝える レストラン

地下鉄東西線荒井駅前すぐ。江戸時代から代々続く農家が「野菜のおもてなし」をテーマに、自家栽培の野菜をたっぷり使った季節感あふれるメニューを提供しています。11月中旬から12月に提供される伝統野菜「仙台白菜」を使った料理は、毎年楽しみにしている方も多い人気メニューのひとつです。

もろやファームキッチン

仙台市若林区荒井 6-12-2

ヤマカビル 2F

☎ 022-288-6476

時 11:30 ~ 14:30

（ラストオーダー 14:00）

休 第1・3・5日曜、月曜



Instagram

若手農業者グループ

「レタスジャパン」が運営する3店舗

「自分たちの作った野菜で食べる人を笑顔にしたい」という思いから、新鮮野菜をふんだんに使用したサラダサンドを提供する「Sapeur Cafe」、サラダ・スムージーのテイクアウト専門店「olu olu」、仙台初のワッフル専門のキッチンカー「WAFFLE ≠ CREPE Kai」の3店舗を運営しています。

オル オル

olu olu

仙台市青葉区一番町
4-7-7

時 11:00 ~ 18:00

休 日曜、月曜



Instagram

ワッフル

WAFFLE ≠ CREPE Kai

出店スケジュールは
Instagramをご覧ください

休 月曜、火曜



Instagram

サブール カフェ Sapeur Cafe

仙台市若林区沖野 2-8-20

☎ 022-209-2751

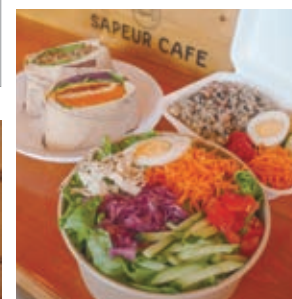
時 11:00 ~

商品が無くなり
次第終了

休 月曜、火曜



Instagram



左上から時計回りにぎんびらサンド、サブールサンド（各550円）／ランチボックス、サブールサラダ（各700円）

秋保の自然を感じながら 味わえるジェラート

秋保温泉街から車で5分。柴田牧場が運営するジェラート店です。約10種類のフレーバーの中でも、特におすすめは「牧場ミルク」。搾りたての生乳を低温殺菌することで、牛乳本来の風味を楽しめるこだわりの逸品です。

コモレビ ジェラート KOMOREBI gelato

仙台市太白区秋保町境野字

上戸 49-1

時 10:00 ~ 16:00

休 火曜、水曜、木曜



Instagram



左から牧場ミルク・チョコレート／アーモンドブラリネ・ブルーベリーヨーグルトのダブルカップ（各520円）



木のぬくもり溢れるイートインスペースや外のベンチで、自然を感じながらジェラートを楽しめます

市民の皆さんが農業や自然に触れ合える憩いの場として平成元年に開園しました。「農と触れ合う交流拠点エリア」と「観光農園エリア」の2つのエリアがあり、季節ごとにイベントや果物の収穫体験などが楽しめます。

所在地 仙台市若林区荒井字切新田 13-1
開園時間 9:00～17:00 (11月～2月は9:00～16:00)
休園日 毎週月曜日 (月曜が祝日の場合は翌平日)、12月29日～1月4日

入園無料・駐車場無料



農と触れ合う交流拠点エリア

四季折々の花や草木で彩られた園内は、春と秋に約200種のバラが見頃を迎えるほか、梅園やハーブガーデンなど、季節の変化を感じられる花の名所です。見晴らしの良い彫刻芝生広場やキッズガーデン、野菜作りをしたい方に畑を貸し出す市民農園もあります。

花の見頃やイベントの開催情報など、詳しくはホームページをご覧ください。



園内の「旬菜×パスタ DACCHA」では、旬の野菜をたっぷり使ったオリジナル生パスタを味わえます。

日比谷アメニス・日比谷花壇共同事業体

☎ 022-288-0811

ホームページ <https://sendai-nogyo-engei-center.jp/>



ホームページ

観光農園エリア

農業のことを「食べて、触れて、学べる」エリアです。季節ごとに、ミニトマト、ブルーベリー、ナシ、ブドウ、イチジク、リンゴの収穫体験が楽しめます。樹と樹をつなぐ「ジョイント栽培」や、塩害などの土地の状況に左右されない「ポット栽培」など、県内でも珍しい最新の栽培方法を取り入れ、施設の見学もできます。収穫体験の開催状況や予約など、詳しくはホームページをご覧ください。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ミニトマト												
ブルーベリー												
ナシ												
ブドウ												
イチジク												
リンゴ												



ジェラート工房



園内で収穫したトマトや果物などをふんだんに使ったジェラートを味わえます。

営業時間

土日祝のみ営業 10:00～16:00
 (11月～2月は10:00～15:45)

農産物直売所



近隣の若手農家が栽培した旬の野菜や、園内で収穫した野菜や果物を販売しています。

営業時間

10:00～16:00 (11月～2月は10:00～15:30)

仙台ターミナルビル株式会社荒井事業所

☎ 022-762-9688

ホームページ <https://stbl-fruit-farm.jp/arai/>



ホームページ

農家の強い味方！農業サポーター

「農業サポーター」は、農作業をお手伝いする農家の強い味方です。人手の足りないときに、農家からの依頼を受けて除草や畑の片付け、野菜の間引き、袋詰めなど、さまざまな農作業をお手伝いします。

「農業サポーター」になるには、養成講座を受講し、サポーター登録していただきます。詳しくは、ホームページをご覧ください。



ホームページ



養成講座「せんだい農楽校」の様子

農産物の直売

常設の農産物直売所

時 営業時間 休 休業日

農産物直売所 たなばたけ高砂店

JA 仙台管内で生産された新鮮野菜を中心に、加工品、豆腐、惣菜、花、鮮魚、精肉やお土産等、魅力的な商品が豊富に揃っています。

仙台市宮城野区福室 2-7-30

☎ 022-388-7318 時 10:00 ~ 18:00

休 水曜、年末年始



JRフルーツパーク仙台あらはま

震災復興を目指す近隣の生産者が栽培した野菜や加工品、園内で収穫した果物・野菜を販売しているほか、旬の果物の収穫体験も行うことができます。

仙台市若林区荒浜新 2-17-1

☎ 022-390-0770 時 10:00 ~ 16:00

休 火曜（祝日の場合は翌平日）



アクアイグニス仙台 マルシェリアン

天然温泉や有名シェフ監修レストラン、スイーツ店等がある商業施設内の物販店舗。市内外の野菜・果物、酒類、加工品等が豊富に揃っています。

仙台市若林区藤塚字松の西 33-3

☎ 022-355-8135 時 10:00 ~ 18:00

休 不定休



JA 仙台中田農産物直売所 味菜鮮

地元の新鮮で味の良い旬の野菜や季節折々の漬物等を販売しています。ここでしか買えない変わった野菜もあり、調理の仕方を教えてもらえます。

仙台市太白区中田 5-6-3 (JA 仙台中田支店敷地内)

☎ 022-241-1721 時 10:00 ~ 15:00

休 水曜・土曜のみ営業



秋保ヴィレッジ アグリエの森

秋保近郊で採れた野菜や加工品、花等を販売しているほか、地域の食材などを扱った各種コーナーも充実しており、季節の野菜が沢山揃っています。

仙台市太白区茂庭字中谷地南 32-1

☎ 022-302-6081

時 9:00 ~ 18:00 (12月~2月は9:00 ~ 17:00)

休 1月1日



定期的な直売イベント ※いずれも売切れ次第終了

時 開催日時

仙台市旬の香り市

仙台市青葉区国分町 3-1-1 (勾当台公園内カフェ前)

☎ 022-214-8266 (仙台市農政企画課)

時 4 ~ 11月の月2回不定期

9:30 ~ 15:00

※開催日程については、市政だよりをご確認ください。



わかばやしふれあい朝市

仙台市若林区保寿院前丁 3-1 (若林区役所南側駐車場)

☎ 022-282-1111 (若林区役所まちづくり推進課)

時 4 ~ 11月の第2・4土曜、12月の第2土曜

6:00 ~ 8:00



たいはく朝市

仙台市太白区長町南 3-1-15 (太白区役所敷地内)

☎ 022-247-1111 (太白区役所まちづくり推進課)

時 4 ~ 10月の第2・4日曜 6:00 ~ 7:30

11 ~ 12月の第2・4日曜 6:30 ~ 7:30



いずみ朝市

仙台市泉区泉中央 2-1-1 (泉区役所敷地内)

☎ 022-372-3111 (泉区役所まちづくり推進課)

時 4月の第4日曜 6:00 ~ 7:30

5 ~ 9月の第2・第4日曜 6:00 ~ 7:30

10 ~ 12月の第2・第4日曜 6:30 ~ 8:00



JA 仙台東ふれあい「旬の市」

仙台市泉区野村字一本杉 1-3

☎ 022-391-0150 (JA 仙台西部営農センター)

時 6月中旬 ~ 12月中旬の火曜・土曜

14:00 ~ 16:00



仙台朝市

仙台朝市は、地元宮城の野菜・果物、海産物、精肉や総菜のほか、グルメスポットも充実し、お買い物からお食事まで楽しめる商店街です。仙台朝市の起源は、空襲で焼け野原となった仙台駅前に多くの露店が立ち並んだ、通称「青空市場」と伝えられています。

仙台市青葉区中央 3-8-5 ☎ 022-262-7173 (仙台朝市商店街振興組合)
営業時間・定休日：店舗によって異なります。詳しくはホームページをご覧ください。



ホームページ