

# おむすび便り



— つくる人と食べる人をつなぐ情報誌 —

2025.2

## NO. 84

### 笑顔をつなぐ

### 「食」の楽しさ大切さ

#### 仙台せりを楽しむ食文化の仕掛け人



せりの田んぼには、年間を通じ13～15℃の井戸水が注がれている。夏場はせりを冷やし、冬は雪や霜にあたっても凍らない



「宮城が誇る在来野菜を、ぜひ仙台で食べてほしい！」と、せり農家の三浦隆弘さん



せりの田んぼに霜が降りて



寒い時期は根っこに栄養が蓄えられる

白く長い根の付いたせりを手作業で収穫し、水洗いして泥を落とす



仙台せり鍋



枯れた葉などを丁寧に取り除いて



この時期はあったかい鍋料理が食卓をほっこりします。さて、みなさんは「仙台せり鍋」という郷土料理を知っていますか？ 食べたことがありますか？ せり(芹)は、数少ない日本原産で、春の七草のひとつです。水田の畦道や湿地などに生え、野菜としても古くから栽培されています。「七草粥」や「仙台雑煮」には欠かせない食材のひとつです。宮城県の在来野菜である「せり」は生産量も全国一で、名取市や石巻市河北、大崎市松山などで生産され、その内の約8割が名取市で生産されています。名取市下余田にある三浦農園の三浦隆弘さんは、有機農法でせりを作った結果、根っこが一番おいしくなったことに気づき、みんなにも食べてもらいたいと、仙台の飲食店らとともに2003～2004年ごろに考案したのが「仙台せり鍋」です。それまで仙台の食文化でせりの根っこを食べる習慣はなかったそうです。仙台にしかない鍋、それもせり(根っこ)が主役の鍋を生産者と飲食店がタッグを組んで野菜の味がわかる人が食べて応援してくれ、徐々に広がっていきました。具材はシンプル、新鮮な根がついたせりとごぼうとねぎと鶏もも肉などを、かつお昆布だしのスープで煮ていただきます。今では「仙台せり鍋」が根付いて、スーパーでパック入りのせり鍋つゆもたくさん並ぶようになりました。せりの主産地は名取市ですが、仙台のほうがネームバリューがあるので「仙台せり」と名付けられました。



## 思い出のおいしさ！わが家自慢の手作り料理



### ～子どもといっしょに作る**クリスマス**のごちそう～

クリスマス料理を作り、食べものにこめられた生産者の願いや思いと一緒に考えました。

ローストビーフの食材「はこだて大沼牛」は、ホルスタインのオスを肥育しおいしいお肉になることや、どこでだれがどのように育てているのかを学びました。

#### 仙台市立将監小学校 PTA「親子食育講座」

11月2日(土)仙台市将監市民センターで、12組30人の親子がクリスマス料理を作りました。「ローストビーフは思ったより簡単だったので家でも作ってみたい」「ブロッコリーやニンジンの型抜きがおもしろかった」「作るだけでなく食材の話も聞いて地産地消を実践したい」など、充実した料理教室になったようでした。



塩コンショウしたお肉の六面をしっかりと焼いて



お肉がおちついたら薄く切って



はこだて大沼牛の生産者の思いやこだわり、産地の様子などのお話し



ブロッコリーをリースのように並べて

#### 食べてはじめる海の応援

#### さばいて作る大人のお魚教室

～手軽に楽しむ旬のお魚クッキング～

共催  
(株)仙台水産  
みやぎ生協

11月30日(土)みやぎ生協文化会館ウイズで、11人が旬のサンマを各自でおろし、「さんまの炊き込みご飯」「さんまのシソ揚げ」にし、「ちぢみほうれん草とにんじんの和え物」「青さのりのみそ汁」も作りました。また、さんまの漁場のことや「めぐみ野」相馬松川浦あおさのりについても学びました。



岩手県産サンマを(株)仙台水産の大武さんが三枚におろして



サンマを焼いて炊き込みご飯に



三枚おろしのサンマにしそを挟んでくるくる巻いてシソ揚げに



おむすびの活動は

[おむすびちゃんとむすぶくんからこんにちほ](#)

[検索](#)

#### 仙台市立折立小学校社会学級「親子食育講座」

11月16日(土)仙台市折立市民センターで、13組31人の親子がクリスマスのごちそうを作りました。「友だちと料理してとても楽しかった。おいしかったので、家でも作ってみたい」「むずかしかったけど、作ってみるとすごくおいしくできた」「他の学年の親子と一緒にわいわい楽しく参加できクリスマスには作ってみたい」「家とは違って率先して作業をしている姿がみれた」など、いろいろなことに気づいた料理教室になったようでした。



お肉の六面をしっかりと焼いて



焼いたらホイイルでしっかりと包み冷蔵庫でおちつかせ



にんじんを星の型抜きし



スープの玉ねぎを切って

## 水産の話 なんだいかなだい

(株)仙台水産代表取締役副社長 石森克文

年が明けて2025年がスタートしました。1月はなんとなく楽しい月です。次の年末までに残り11か月と最も遠い月だからかな？と思っています。いつのまにか仙台市場で働き始めて43年になりました。思い起こせばこの間様々なドラマを経験してきましたが今回その一つを紹介しましょう。年末商品の一つに昆布巻があります。その年は某得意先のこだわりで小樽メーカーの昆布巻を大々的に拡売する計画でした。事前注文でもトップの扱いで予想どおりのオーダーが入ったのです。関係者全員が嬉々として入荷を待っていると突然「生産が間に合わず、納品できない！」との連絡。自分は風邪をひいていて38度以上の高熱でしたが冬の小樽に飛んでいき、社長と直談判。本来九州方面に納品予定の在庫を無理やりまわしてもらい一件落着。帰りの飛行機内では熱も下がり、体力も全快。…捨てる神あれば拾う神あり。熱意はきっと伝わる、あきらめてはいかん！…を体現した時でした。ほんの一幕のエピソードでしたが、他にも大なり小なりドラマは毎年起きており、お店に並んだ年末商品の山を見るたびに裏方で努力している多くの方々の喜怒哀楽が容易に想像できます。すべてはお客様の笑顔のために！なんてかっこいいこと言っているようですが本当にそうなのです。だからお正月は楽しいのです。さあこれからは節分の「イワシ」、ひな祭りの「ハマグリ」、「ワカメ」や「タラ」、「ブリ」も美味しいし、冬はいいね！

## 食料王国みやぎ「伝え人(びと)」活用促進事業 「体験を通して料理の楽しさを学ぶ」

### 大崎市鹿島台中央児童館食育講座

～日本の煮込み料理「肉じゃが」作りにみんなで挑戦！～

10月26日(土)大崎市鹿島台中央児童館で小学2年生から6年生11人が、「肉じゃが」作りに挑戦！！新米の時期なので、紙芝居「今年もおいしいお米ができました」でお米ができるまでを学び、「塩むすび」も作りました。「みそ汁はトッピングがおもしろかった」「肉じゃがめっちゃくちゃおいしかった」など楽しい講座になりました。



肉じゃがの野菜を切って、にんじんから炒めて



手に塩をつけて塩むすびに



みそ汁にどれを入れようかな

### 仙台市東長町児童館食育講座

～手軽にできる「おやつ」づくりに挑戦！～

11月7日(火)仙台市郡山コミュニティセンターで、小学2年生21人が宮城の郷土料理「ずんだおはぎ」と「ヨーグルトマシュマロ」を作りました。紙芝居「今年もおいしいお米ができました」でお米ができるまでを学びました。「ごはんの紙芝居がすごく楽しかった」「自分で作った料理はめっちゃくちゃおいしかった」「家でも作ってみよう」など楽しさが伝わってきました。



「今年もおいしいお米ができました」の紙芝居



枝豆をすりつぶして「ずんだおはぎ」に

## 食べることは生きること

昨年スローフードの取り組みをあらためて学び直したこともあり、『食べることは生きること～アリス・ウォータースのおいしい革命～』の上映会&トークを仙台で開催し、150人もの方に参加していただきました。アリス・ウォータースは、アメリカのカリフォルニア州バークレーにあるレストランから半世紀をかけて世界中の料理人と教育者に影響を与え「オーガニックの母」「おいしい革命家」と呼ばれるようになった女性で「地産地消」「ファーマーズマーケット」「ファームトゥテーブル」のコンセプトでも有名です。書籍発行を記念した来日ツアーで各地を訪れ、学校給食を味わい、大地の守り手である生産者や料理人と触れ合っていくのがこの映画。例えば旬について「旬の食べ物を食べれば、それぞれの地域にある芽吹き、育ち、結実、死、腐敗、休眠、再生のサイクルとつながることができます。季節を理解すれば待つ力が身につき、ものごとの本質が見えるようになり『今ここ』を生きながら自然と共存していくことがわかるようになります」そして「つかの間の生命の尊さに感じ入ることを」説いています。映画のなかで「ファーマーズ・ファースト」という言葉を繰り返すアリスさん。それは「農家さんたちは、美しい仕事をすべて引き受けてくれています」「気候変動を止め、みんなの健康を守ってくれる人」「土地を大切に人から食べ物を買うことは、国の未来を守ること」という信念から、食べ方を変えれば、人の価値観、そして社会が変わる。宮城仙台から何ができるか！食べ物や環境について日々考え、生業とする私にとって、とても勇気が湧いてくる奮い立つ映画でした。

## 「道の駅かくだ」からの定点観測



道の駅 かくだ

駅長 藤野 浩

### 対岸の道の駅から、自分達の道の駅へ

「なんか看板の脇のビスが飛び出てるんだけど、ドライバー貸して、直してやるから」と気さくに声をかけてくれる工務店関係の人。

「鯉のぼり、我が家にもあるので良かったら、一緒に揚げてもらえますか？」とお手紙を添えてのお申し出の方。

「ワンちゃんの、遊具を作るんだけど、ドックランに置いてもいいかな？と言うか一緒に作らない？」と元気な青年。

「何か年配の社員さんが、汗だくで草刈りしてるようだけど、今度声掛けて下さいよ。刈払い機なら使えるので」と生産者。最近こんなお声がけをわが社の社員が数多く受けるようになりました。もちろん、お店への出店者や、パフォーマーさん、アーティストの方々から様々な提案やコラボ企画の声掛けも沢山頂き嬉しい限りの中、施設の管理や充実、清掃の部分でも、お手伝いしたいと言うお声がけの数々は、さらに心強く感じるものです。

開業当初は何となく地域内に道の駅が出来たんだなあとはぼんやり対岸を眺めるように見ていた方々にも、段々と自分達の道の駅として受け入れられ、愛されるようになってきたんだなあと感じるような変化です。

一つの通過点ですが「道の駅かくだ」も昨年11月末（開業から5年6か月）で来場者が500万人に達しました。来場頂く全ての皆さんに自分達の道の駅だと思って気軽に交流して頂ける。そんな場所にしたいと感じています。

なとり農と自然のがっこう 三浦隆弘

# 「食文化」に思う

特定非営利活動法人ハッピーート大崎

千島 優子

ずいぶん前のことではあるが、ある小学校のサッカーチームの食事調査を依頼されたことがあった。朝6時半起床で朝ご飯は7時。3食とも「ご飯、味噌汁、目玉焼きや焼き魚、おひたし、漬物」の子どももいれば、10時起床で朝はファストフード店のハンバーガーの子どももいた。後者は、大きな声で自慢話のように話すので子どもたちの中ではあこがれの存在であった。前者の子どもには、いつもの食事が大切である事を伝えたくさんほめました。現在、好きなものを食べる・それぞれが好きな時間に好きなだけ食べる環境にあります。年末に小学校の先生と話をする機会がありました。冬休み前に年末年始の行事食の話をしたのだそうです。子供たちの多くは「クリスマス料理は食べる」「お正月は特に変わらない」「餅食べない」「七草がゆは知らない」と言っていたという事でした。大崎地方は餅文化があります。我が家にお重に詰めたおせち料理は無かったけれど、あんこ餅や具たくさんのお雑煮、きんぴらゴボウや煮豆や煮物がありました。年末年始は、お年取りや正月・小正月のあかつき粥・とろろ芋を食べる日等理にかなった行事があります。「宮城県は自然豊かで、食材そのものが美味しい」他県から来た人は言います。私たちは、それが当たり前でその良さを見失いがちになります。食文化はその人その人で違い、その人の体験した「食」から始まるのだと思います。＜私の食・食のこだわり＞ちょっと考えてみるのはいかがでしょうか。

**めぐみ野とは**・・・みやぎ生協のメンバーと生産者がともに、協力・協同・交流を重ねながら取り組んできた「顔とくらしの見える産直」活動から生まれた商品につけられた名前。

## 応援ありがとうございます！（賛助企業）

- |                        |              |
|------------------------|--------------|
| みやぎ生活協同組合              | (株) 仙台水産     |
| (株) 鈴木水産               | (株) パールライス宮城 |
| (有) 大沼肉牛ファーム           | (有) 小川水産     |
| (有) 大槻ファーム             | 角田丸森産直牛乳生産組合 |
| (株) 志田金                | みやぎ仙南農業協同組合  |
| 新みやぎ農協みどりの地区本部田尻営農センター |              |
| 新みやぎ農協みどりの地区本部田尻産直委員会  |              |

食育 NPO「おむすび」代表 清水 智子

〒989-6312 大崎市三本木蟻ヶ袋字山畑 9-34



## つくってみよう！！ まるごとタラ汁

- |               |          |
|---------------|----------|
| 真ダラ(身・骨・肝・白子) | 黒ばら海苔 適量 |
| 長ねぎ 1本        | みそ 大さじ6  |
| 酒 60ml        | 塩 適量     |

- 1) 真ダラは頭を落し内臓を取り出してから、身をひと口大のぶつ切りにする



- 2) 内臓は適当な大きさに切る。長ねぎは斜めに切る



- 3) 鍋に水6カップを入れ、沸騰したら酒・塩を加え、ぶつ切りにした真ダラの身と骨を入れて加熱し、身に火が通ったら内臓とネギを入れて煮込む



- 4) アクを取りながら煮込み、一通り火が通ったらみそを入れる。お椀に盛り黒ばら海苔をのせる



## 応援してください 会員・賛助企業募集！

食育 NPO「おむすび」の趣旨に賛同していただける方は、ぜひ会員(サポーター)になって私たちの活動を支えてください。会報をお送りします

年会費 一口 1,000円

※賛助企業の申し込みも受け付けています

年会費 一口 5,000円



## 結び

立春も過ぎ暦の上では春。けれど2月はまだまだ寒い季節です。そんな中、めぐりくる暖かな春の到来を心待ちに季節や自然をたのしみながら折々の生活を大切に、今年も一年新たな活動のスタートです。早春を彩る梅の花ももうじき咲き始めます。

