

おむすび便利



— つくる人と食べる人をつなぐ情報誌 —

NO. 85

2025.5

笑顔をつなぐ

「食」の楽しさ大切さ

想いをつなぐ養豚のみらい人(びと) 大槻ファーム



豊かな自然にかこまれた有限会社大槻ファーム



離乳直後の子豚を寒さから守る、密閉性に優れた「エコトン」



「豚の声を聞いて仕事をする」をモットーにしている大槻孝雄代表



大槻ファームのスタッフのみなさん



飼料用米を配合したこだわりの飼料で健やかでおいしい豚肉に



丸森町のふるさと納税の返礼品にもなっている「豚肉と古今東北のホルモン」



目印のシール

みやぎ生協に並んでいる「めぐみ野豚(ポーク)」私達が育てました大槻農場のシールが目印

「古今東北とは “東北の震災復興と地域振興応援に賛同する人々の熱い思い”と“時をこえたおいしさ”を伝えるブランドです」

宮城県南端にある丸森町は、町域の約7割が山林で、その中でも高地にあたる段田原(だんだら)峠に有限会社大槻ファームの豚舎があります。豊かな森と美しい水源に恵まれた地で、2002年に約180頭からスタートし、現在は約1万4000頭を生産する広大なファームへと成長。宮城県で開発した赤豚種「しもふりレッド」が父豚で、白豚種が母豚です。肉質はやわらかく、ジューシーな味わいで人気となっています。安全で質の良い豚肉生産にこだわり、子豚の生産から出荷まで、空調設備を完備したウインドレス豚舎で、衛生管理や飼育環境などに細心の注意を払っています。生後3ヶ月以降は抗生物質や合成抗菌剤を含まない飼料で育て、また、飼料用米を5%配合することで食料自給率の向上や環境保全にも貢献し、将来は日本特有の商品を作っていきたいと考えているそうです。飲み水には豊富な地下水を使用し、年1回水質検査も実施しています。豚は音に敏感なため静かな環境を心がけ、ストレスをかけないように配慮しています。熱き想いを持つ代表の大槻孝雄さんの信条は「豚の声を聞いて仕事をする」こと。そして、「豚の気持ちになって飼育管理することが大切」だと、後継者である息子の赳士さん夫婦やスタッフにいつも言っているそうです。また、「スタッフの幸せを一番に考えた働きやすい職場づくり」のために、週休2日制を取り入れるなど、若い人も養豚の仕事に携わってくれるようになりました。今までに離職者がいないことが自慢で、将来は全員が経営者になれるように育成したいと想いは広がります。豚にも、環境にも、人にもやさしい大槻ファームの取り組みは未来につながります。

「おむすび便り」で振り返る・・・お米のみよく

JAグループ福島「あぐり家の食卓」
<https://www.ja-fc.or.jp>
『たべるをまなぼう！KIDS』 参照

【お米と栄養】お米の主な成分は、炭水化物 77%、たんぱく質 6%、脂質 1%、その他 16%。消化吸収率は 98%と高く

ご飯には健康的な生活に欠かせない栄養がいっぱい！

ご飯 1 杯分 150g 252kcal に含まれる主な栄養素

※エネルギー等は、「5訂増補日本食品標準成分表」を参照しています。



カルシウム 5mg
 歯や骨をつつたり、イライラした気分をおさえてくれるよ
 さんま(生)約 1/6 尾(17g)に相当するよ

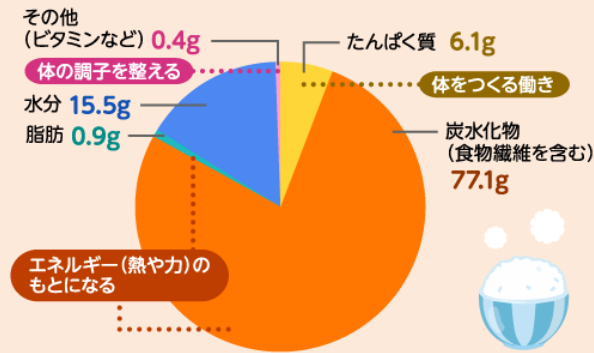


ビタミン B1 0.03mg
 疲れた体を元気にする働きがあるよ
 キャベツの葉1~2枚分(75g)に相当するよ



食物繊維 0.5g
 お腹の調子をよくして、さまざまな病気を予防するよ
 セロリ1/3 本分(30g)に相当するよ

精白米100gあたりのおもな成分



たんぱく質 3.8g
 体をつくり、体内でさまざまな動きをするよ
 牛乳、コップ約 1/2 杯分(111ml)に相当するよ



脂質 0.5g
 体のエネルギーになり、細胞もつくってくれるんだ
 6枚切り食パンの1枚のうち 1/6(11g)に相当するよ



炭水化物(糖質) 55.7g
 体と脳を活発させるエネルギーになるよ
 じゃがいも3個分(316g)に相当するよ



鉄分 0.2mg
 体のすみずみに酸素を運ぶ働きをもっているよ
 ほうれん草の葉1~2枚分(7.5g)に相当するよ



亜鉛 0.9mg
 皮膚や骨格の成長・維持に必要なミネラル
 ブロッコリー1/2 個分(130g)に相当するよ

おすすめの組み合わせは「ごはん+みそ汁」



- ・互いに不足している必須アミノ酸を補うことができる
- ・味噌は日本が誇るスーパーフード
- ・納豆や味噌などの発酵食品は善玉菌を多く含む善玉菌を増やすことで腸内環境も整えることができる

おむすびちゃんのお米コラム



パンやおむすび 1 個あたりの値段は分かりやすいのですが、さてお茶わん 1 杯のご飯の値段はいくらでしょうか？ お茶わん 1 杯のご飯は 150g で、炊く前のお米(精米)に置き換えると約 65g です。「お米」が「ごはん」になると約 2.3 倍になります。5kg で 3,500 円~4,000 円のお米のご飯 1 杯の値段は、約 42 円~52 円です。現在、お米の価格が高騰していますが、それでも 1 杯あたりのご飯の値段は 50 円くらいです。一概には言えませんがお米の値段は高いですか？

水産の話 なんだいかんだい

(株)仙台水産代表取締役副社長 石森克文

トランプ大統領が日本にも相互関税を課すことになり、株価の大幅変動を招いている。…などの記事を読むにつけ、ほんの一握りの人間によって世界は大きく変わってしまう。多くの人々を不幸に陥れてきた数々の歴史に人類は学ばず、またまた愚かな時代を繰り返すのかと憤りを禁じ得ない。…話は変わって今回は鯨(クジラ)とラーメンです。またまた登場のわが故郷「女川」には日水工場があり、捕鯨基地として日本人の健全な食生活を支えていました。小学校の野外授業には日水工場見学があり、自分にとっては珍しくもなんともない鯨の解体を直接目の当りにして歓声(ブーイング)を上げている？悪ガキの石森少年もいたはず。そんな石森少年の大好きな食べ物に「日水ラーメン」がありました。当時の捕鯨基地の臭いはラーメンの臭いでもあり故郷の臭いでもありました。お湯をかければできあがりの日水ラーメンは、チキンラーメンの元祖的な位置づけだと思います。そのままバリバリと食べても美味しいベビーラーメンのようでもあり、子供たちのおやつにもなっていたのです。震災で日水工場は大きな被害を受け、女川から撤退しました。今年、女川沖ではオキアミが例年より発生しているようです。そのオキアミを追って鯨が大集結していないかななどと期待しているところです。4 月からは商業捕鯨が始まります。いよいよ鯨が食卓にたどることも増えてくるのではと期待しているところです。

ウイズセミナー「めぐみ野」旬感クッキング

～「めぐみ野」の食材で手作り味噌を作ろう～

1月24日(金)・25日(土)みやぎ生協文化会館ウイズで、大崎市田尻産の大豆とめぐみ野米で作った麴を使い、それぞれの参加者10名が、「おいしくな～れ！」の願いを込めて味噌を仕込みました。また、大豆王国みやぎの大豆の産地や生産量のことや、大豆を使ったみやぎ生協の「めぐみ野」商品についても学びました。

前日洗い、浸しておいた大豆を圧力鍋で

塩と麴をよく混ぜて



やわらかく煮た大豆をつぶし



大豆、塩、麴をよくこねて
容器に詰めて表面を平らにして

参加者の声(アンケート)

- 🍲 以前から味噌作りをしてみたかったので、とても勉強になりました。地産地消のアピールをもっと広げたいと思います。
- 🍲 いつも口にしていてみそを自分で作ることに、材料、工程を知ることができて楽しかった。日本の食文化を再確認することができました。
- 🍲 豆をゆでる所から最後まで一人でやれて楽しかったです。
- 🍲 どんなか難しい工程をくりかえし作るのだろうか？と想像していたら、わかりやすく少ない材料で作れる作り方を教えていただき、とても参考になりうれしいです。

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は 検索

「道の駅かくだ」からの定点観



道の駅 かくだ

駅長 藤野 浩

都会過ぎず、田舎過ぎない街づくりを

4月の初め神奈川県相模原市の「市民祭り(さくら祭り)」に、出店・参加してきました。会場となったのは、同市役所前の大通り。規模的には丁度定禅寺通り程の道路で榎の木を桜の木と入れ替えたような場所。驚いたのは圧倒的な人の多さと若い家族連れの比率の高さ! さらに驚いたのはメインイベントとして行われる「パレード」の参加団体数と裾野の広さ。地域ごとの神輿やマーチングバンドあり、学校毎の鼓笛隊やら消防団の隊列があるかとおもえば、ボーイスカウトから老人会?? まで、実に様々な団体が出場し、またそれを実にたくさんの人々が見て楽しんでいるのです。イメージは昭和の昔の町内会のお祭りに競って住民自ら参加し、それを家族で楽しんでいる雰囲気なのです。しかも、人出は仙台七夕まつり規模。相模原市というと、遠い過去のイメージでは、首都圏の中でもわりと田舎で人口も少なめな地域だったような記憶があり、そんなに人出はないのかなと勝手に失礼な先入観を持って出かけましたが、大きな間違いでした。この地域は、今や都内中心部へのアクセスも格段に良くなっていて、相模原市自体の人口は70万を超え、横浜線沿線として隣接する八王子市や町田市の人口をも合わせれば150万人を超えてしまう程の規模。おそらく新居を求める若い世帯がどんどん流入しているのでしょう。そんな中で、前述のような家族的なお祭りがかくも盛大に行われているという事は、よほど地域の住民が新しい人たちを受け入れ易い環境をつくっているのか、行政のリーダーシップが凄いのか。

その日の夕方に首長を交えての懇親の場面があり、その冒頭の挨拶で「当市のまちづくりのコンセプトは都会過ぎず、田舎過ぎない事です」と述べておられました。まさに、都会過ぎず田舎過ぎない暮らしが実現できているので、田舎の良い伝統のお祭りが引き継がれてい

自分の食卓、安全保障のススメ

なとり農と自然のがっこう 三浦隆弘

食料品価格の高騰が話題です。今や私たちは食べていけるのか? 備蓄はそもそも大丈夫なのか? 国情が不安定な国の市民ほど、真面目に食べ物と向き合っています。25年農業をしていて感じていることは、もう日本の生産者は減ることはあっても増えることはない。買ったほうが安いと以前は自嘲気味に言われていたことが、そもそも流通せず欠品がちになるような雰囲気すら変化してきているように思います。対処方法の一つは、まずは「ご自分の食卓の安全保障」を見直すことから。地に足をつけるところから。里地里山から採取する、自家菜園で栽培採種する、発酵や塩蔵燻製など保存食救荒食の知恵を見直し学び直してはいかがでしょうか。災害対応にも通じる場所がありそうです。食べ物の生産者さんと知り合いになるとか、身の回りの情報を集めておいて少しずつ知恵と経験値を集積しておきましょう。気候変動の影響で、なじみある魚はどんどんいなくなり、農産物は高温障害でどんどん栽培適地が変わってきています。野鳥や昆虫もずいぶん様子が変わりました。お金を出しても、もう食べ物が買えなくなるような未来。ひょっとしたら本当にひたひたと近づいてきているかも・・・ ※救荒食:異常気象や災害、戦争に伴い発生する飢饉に備えて備蓄、利用さ

こつとちゅう 骨卒中をご存じですか

特定非営利活動法人ハッピーイト大崎

千島 優子

大崎市の高齢者入院原因の1位は脳梗塞。2位は骨折です。成長期の子供や20代、30代の若い人の骨折は治りが早いです。治ればそれまでと同じように活動・生活ができます。高齢者の骨折は、足の付け根の股関節の骨（大腿骨近位部）を骨折した場合、3割ほどの人が寝たきりになるという調査結果があり、死亡リスクも6~7倍。ほぼ全ての人が手術の必要性があるそうです。骨粗鬆症で一度骨折を起こすと、次々に骨折を繰り返すこともわかっています。4月19日付け河北新報に「骨卒中」についての記事がありました。「卒中」という言葉には突然起きるという意味で使われ「骨卒中」は新しい言葉のようです。骨卒中を防ぐポイントとして①カルシウムとビタミンDの摂取。②ジャンプなど骨に体重をかける運動をする。③転びにくい家具の配置にするの3つが書かれています。加えて食事の面では主食+主菜+副菜の食事が大切です。高齢者の消化機能の低下を考慮する必要があります。体重を維持することや一度に多量の食事を取ることは難しい場合が多い時は、1日3食に加えて間食を取り入れることも効果的です。また、一人暮らしであってもたまには誰かと一緒に食べることや食事の時間を規則正しく保つことで、体内時計が整い、自然な食欲も期待できると思います。突然起きる・行動に制限がつく・痛みを伴う「骨卒中」を改めて考えてみませんか。

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	

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

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！ ほたてご飯

めぐみ野米 3合 めぐみ野陸奥産蒸しほたて 20個
たまねぎ 1/2個 バター 20g めんつゆ 60ml
しょうゆ 少々 きざみのり(大葉) 適量

1) 米は洗って、めんつゆに水をたし
少なめの水加減で炊飯する



2) たまねぎはみじん切り、大き
めのほたてなら半分に切る



3) フライパンにバターを入れ玉ねぎを炒め、火が通ったらホタテ
を加え炒め、火を止め直前にしょうゆをまわしかける



4) 炊き上がったご飯に(3)を加え混ぜ合わせ、器に盛りきざみの
り又は大葉を散らす



「食」の楽しさ・大切さ を一緒に体験する

食育NPO「おむすび」イベントのお知らせ

～手軽に楽しむ！ 旬のお魚クッキング～

フロから学ぶ「さばいて作る大人の料理教室」

みやぎ生協文化会館ウイズ調理室 参加費 2,500円

7月5日(土)	アジフライ アジのなめろう
10:30~13:30	「めぐみ野」わかめのチョレギサラダ

水揚げの状況などによりメニューが変更になる場合があります

「お魚がきっと好きになる料理教室」夏休み体験企画

親子で市場を探検しよう！

参加費 小学生の親子1組 2,000円

7月26日(土) 仙台市中央卸売市場 5:50集合 (9:30解散)
水産棟・青果棟・マグロ解体見学
市場で朝ごはん

詳しくは、みやぎ生協店頭ポスター、みやぎ生協ホームページ、ブログ「おむすびちゃんとおむすぶくんからこんにちわ」から検索

問い合わせ先 E-mail tomokoomusubi0222@yahoo.co.jp
090-4312-3025 (清水 智子)

結び

桜と菜の花の共演を観に、大崎市鳴子温泉川渡地区にある江合川河川敷に出かけました。ピンクと黄色のコントラストに心が和らぎます。桜は「豊作をもたらす田んぼの神さまが宿る木」だとか・・・。私たちの大切な主食「今年もおいしいお米が穫れますように！」

