

# すくすくみやぎっ子通信

令和7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

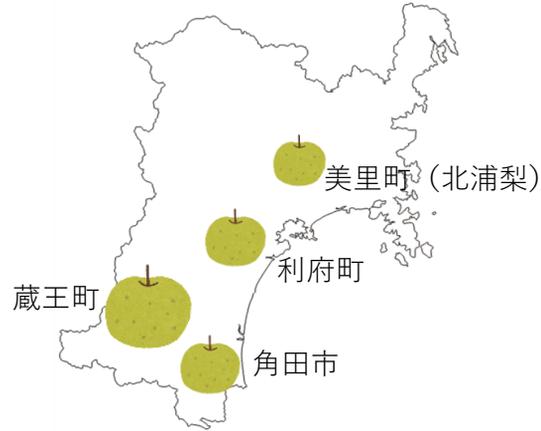
 **日本なし** 今が旬！ジューシーな県産梨を食べよう！

### ○県内の生産・販売状況

宮城県では、蔵王町、角田市、利府町、美里町が主な産地です。

蔵王町は、県内一の産地で、共同の選果場を経由して主に青果市場に出荷しています。角田市は小売業者への販売、利府町や美里町ではギフトや幹線道路沿いでの直売を中心に行っています。

8月中旬から10月頃には、県内の直売所などで県産の日本なしを購入することができます！



### ○日本なしの歴史



利府町の梨園

日本なしは栗や柿と同じく日本原産の果物です。日本書紀に日本なしの栽培を勧める記述があり、飛鳥時代の7世紀後半には商業用に栽培していたとされています。

宮城県の日本なしの起源は石巻地方で、江戸時代の天保4年から栽培が始まったとされています。現在、石巻市に日本なしの産地はありませんが、利府町や美里町がその流れを継いでいます。

### ○選び方・保存方法

- ・重みがあり形が良く、果皮※に張りがあり、軸が太いものを選びましょう。
- ・乾燥しないように新聞で包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。
- ・1週間程度は日持ちしますが、鮮度は徐々に低下し食味（美味しさ）が落ちてくるのでなるべく早く食べましょう。

※果皮：果物の皮

蔵王町産



R6宮城県農林産物品評会  
果実部門◆1席◆



# ○品種の紹介

《昔から多く栽培されている品種》

- ・「**幸水**」(こうすい) [赤梨]  
柔らかな果肉で甘みが多く酸味が少ない品種
- ・「**豊水**」(ほうすい) [赤梨]  
酸味が少し感じられ、果汁が多い品種
- ・「**あきづき**」 [赤梨]  
食感や食味(美味しさ)が優れており、近年県内でも栽培拡大中



写真提供：宮城県農業・園芸総合研究所

日本なしは「赤梨」と「青梨」に分かれるよ！

《新しい品種》

※県内での栽培はまだ少ないですが、直売所で出会えるかも！？

- ・「**凜夏**」(りんか) [赤梨]  
果実が大きく、たっぷりとした果汁が特徴の品種
- ・「**甘太**」(かんだ) [青梨]  
果実が大きく、甘味が多く濃厚な食味の晩性品種※  
※晩性(ばんせい・おくて)：収穫時期が他の品種より遅いもの



収穫時期の梨

## 【食べごろカレンダー】

品種	8月中旬	8月下旬	9月上旬	9月中旬	9月下旬	10月上旬	10月中旬	10月下旬
幸水	●	●	●					
豊水			●	●	●			
あきづき					●	●		
凜夏			●	●				
甘太							●	●

# ○日本なしを使った料理



## ～豚肉の梨ロール焼き～

### 材料 (4人分)

- ◆スライスチーズ・・・4枚 ◆シソの葉・・・6枚
- ◆豚薄切り肩ロース・・・120g (12枚)
- ◆梨のシロップ漬け・・・12切れ (梨16等分サイズ)
- ◆油・・・大さじ1 ◆みりん・・・大さじ1
- ◆砂糖・・・大さじ1/2 ◆しょうゆ・・・大さじ1と1/2

### 作り方

- ① スライスチーズ1枚を3等分に切り、シソの葉は1枚を半分切る。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げ、チーズ、シソの葉、梨のシロップ漬けひとつを順番に重ね、しっかり巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べ、こんがり焼き色がつくまで転がして焼く。
- ④ みりん、砂糖、しょうゆを合わせたものをフライパンに流し入れ、絡めながら焼く。
- ⑤ 照りがついたら器に盛り、焼き汁をかけて出来上がり！



〔レシピ提供〕

クックパッド(宮城県@s-brand)より引用  
JA仙台女性部員が考案したレシピです





# たまご 宮城県にはおいしいたまごがたくさんあります！



## 宮城県の採卵鶏※の飼育状況

飼養羽数 3,964,000羽(全国19位) 飼養戸数 33戸(全国28位)  
一戸あたりの飼養羽数 104,100羽/戸(全国平均 71,300羽/戸)

※畜産統計(R6.2.1現在)より

※採卵鶏(さいらんけい)：販売用の卵を産ませるため飼っている鶏。なお、鶏肉として販売することを目的に飼っている鶏は、「肉用鶏(にくようけい)」と呼びます。



## 宮城県のブランドたまご生産地MAP

宮城県にはおいしいブランドたまごがたくさん！ぜひお近くの農場の卵を食べてみてください。

01  
さいこうらん  
**彩幸卵**

生産地域 蔵王町  
生産農場 我妻養鶏場

02  
ざおうのめぶきたまご  
**蔵王のめぶき卵**

生産地域 蔵王町  
販売元 一條

03  
たけとりたまご  
**竹鶏たまご**

生産地域 白石市  
生産農場 竹鶏ファーム

04  
ねむれるもりのたまご  
**眠れる森の卵**

生産地域 蔵王町  
生産農場 蔵王鶏園

05  
はなたまご  
**花たまご**

生産地域 大崎市、加美町 他  
生産農場 花兄園ファーム



06  
ひらがいうせいらん  
**平飼い有精卵**

生産地域 多賀城市  
生産農場 花ノ木舎

07  
しぜんらん らおう  
**自然卵「卵皇」**

生産地域 南三陸町  
生産農場 田束山麓 自然卵農園



# おいしいだけじゃない！ 栄養価の高いたまご

## たまご

### 糖質がほぼゼロ！

体型やメタボが気になる方にも◎。

### 健康的な筋肉に

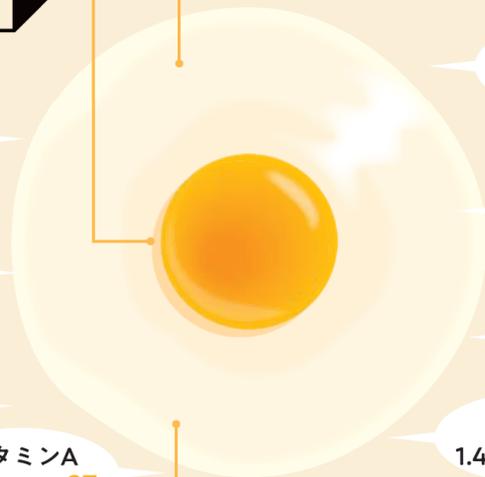
栄養価が高く腹持ちも良いため、たまごはダイエット時の食事にもぴったりと言えるでしょう。

## アミノ酸スコア※100点！

たまごには、人間のからだに必要な必須アミノ酸が十分量含まれています。

### 必須アミノ酸

体内で合成できず、食事からとる必要があります。その点、アミノ酸スコア100のたまごは理想の食材なのです。



タンパク質  
13.5g 約34%

脂質  
11.3g 約21%

カルシウム  
56mg 約10%

マグネシウム  
12mg 約5%

リン  
198mg 約25%

亜鉛  
1.4mg 約23%

鉄  
2mg 約24%

食事摂取基準(1日)に占めるたまご2個分のエネルギー量と各栄養素量の比率(%)  
※参考:宮城県鶏卵協会

葉酸  
47μg 約24%

ビタミンE  
1.1mg 約18%

ビタミンD  
2μg 約36%

ビタミンB12  
1μg 約30%

ビタミンB6  
0.09mg 約9%

ビタミンB2  
0.47mg 約18%

ビタミンA  
165μgRAE 約37%



### アミノ酸スコアとは？

食品に含まれる必須アミノ酸のバランスを評価した指標のこと。

**アミノ酸スコアが高いほど、良質なタンパク質と言えます。**

## コリンで脳を活性化！

記憶・学習に関わる神経伝達物質アセチルコリンの原料になる「コリン」が、たまごには多く含まれています。

### 赤ちゃんから高齢者まで

学習能力を高めたり認知症予防の効果も期待されています。

※参考:JA全農たまご株式会社

令和4年度多様で特色ある県産産物の生産消費促進事業「おいしいたまご彩発見ブランド豚肉とたまご」より引用

発行：宮城県 農政部 園芸推進課、畜産課、農業政策室

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



仙台牛PRキャラクタ  
うしまさむね  
牛政宗くん