すくすくみやぎっ子通信

令和8年11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

岩出山凍り豆腐（いわでやまこおどうふ）

「凍り豆腐（こおどうふ）」は、豆腐を凍（こお）らせて熟成させた後に乾燥させた保存食です。「凍み豆腐（しみどうふ）」とも呼ばれます。

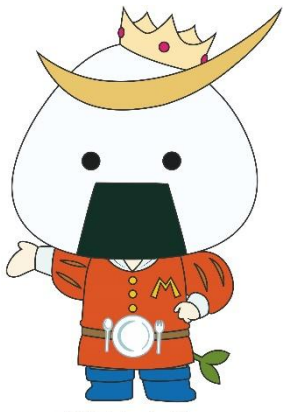
「岩出山凍り豆腐」は、弾力のある硬めの歯触りと滑らかな舌触りをもち、大豆（だいず）の風味が豊かで、色が白くキメが整っていることが特長です。

宮城県内では、お正月のお雑煮やお煮しめなどの郷土料理に欠かせない伝統的な具材として重宝されています。

年末には、スーパーのお正月用品コーナーに、のし餅やかまぼこ、せり、黒豆（くろまめ）などと並んで販売されていますので、ぜひ、見つけてください！







©宮城県・旭プロダクション

「岩出山凍り豆腐」は、地理的表示（ＧＩ）保護制度に登録されています。

地理的表示保護制度とは、伝統的な生産方法や気候・風土・土壌などの生産地等の特性が、品質等の特性に結びついている産品の名称（地理的表示）を知的財産として登録し、保護する制度です。

旬の食材

なめこ　宮城県は全国有数のなめこ産地！

○全国のなめこ生産状況（令和7年）

順位	都道府県	生産量（t）
1位	新潟県	6,409
2位	長野県	5,073
3位	山形県	4,114
7位	宮城県	1,005

林野庁特用林産物生産統計調査



菌床による施設栽培

○県内のなめこ生産量（令和7年）

順位	生産地	生産量（t）
1位	川崎町	483
2位	栗原市	437
3位	大崎市	56

林野庁特用林産物生産統計調査



○なめこの概要・歴史

「なめこ（滑子）」は秋～晩秋にブナなどの広葉樹の倒木等に発生し、その名のとおり特有の「ぬめり」が特徴で、とろりとした「舌触り」と「のど越し」のうまさを味わうきのこです。

和名は特有の「ぬめり」にちなんで命名されたもので、学名も「ナメコ」がそのまま採用されており、まさに日本特産のきのこです。



○選び方・保存方法　「なめこ」は独特のぬめりが特徴

きのこの傘の部分が肉厚で、身が硬く締まったものを選び、傘が割れているものは避けましょう。水煮の場合は水分が濁っていないものが新鮮です。

なめこは傷みやすいので、購入後すぐに食べることをおすすめします。真空パック等で冷蔵すれば、１週間程度保存することができます。また、冷凍保存も可能です。

○おすすめの料理　温泉卵となめこのみぞれあんかけ



材料（4人分）

◆卵：4個　◆大根：約5cm(200g)　◆なめこ：1パック(50g)
◆あさつき：少々　◆だし汁(かつおだし)：200ml
◆しょうゆ：100ml　◆みりん：大さじ２
◆ハウス一味唐辛子：少々　◆ハウス七味唐辛子：少々

作り方

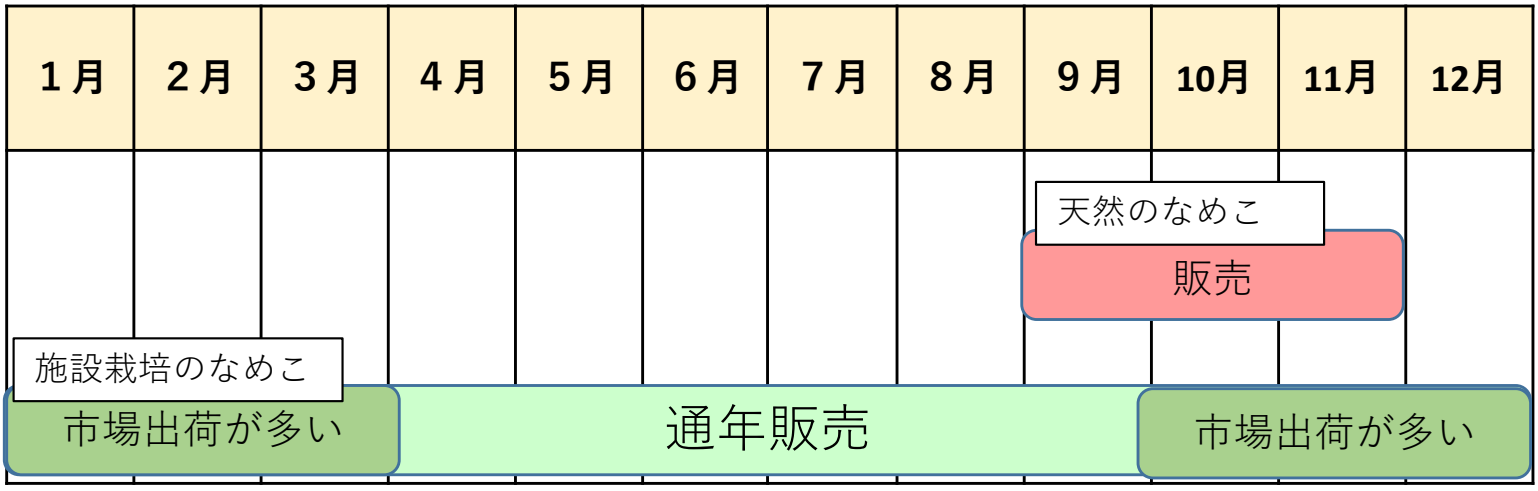
①卵を温泉卵にする。
②大根はおろして、なめこは湯がきさっと混ぜ合わせる。
③みりんを煮立て、だし汁、しょうゆを加えて再び煮立たせてかけつゆを作る。
④器に、①の温泉卵を静かに割り入れ、②の大根おろしとなめこを上からかける。ここに③のかけつゆを回しかけ、あさつきの小口切りを散らし、一味・七味のうち好みのものを入れる。

【レシピ提供】
県と食品メーカーが地産地消や販路拡大に連携して取り組む、Miyagi-Kirinプロジェクトの一環でハウス食品株式会社から提供のあったレシピ。

○食べ頃カレンダー

「天然のなめこ」が出回るのは９～11月頃です。ただし、自然発生のため、市場に出回るのはごく一部です。

一方、私たちの食卓に上る「なめこ」の多くは、菌床により施設栽培されたもので、通年販売されますが、特に10月から３月頃までは市場に多く出荷されています。



発行：宮城県　水産林政部　林業振興課、農政部　農業政策室
電話：０２２－２１１－２８９２　メール：noseise-k@pref.miyagi.lg.jp
ホームページ：https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/noseise/index.html