

# みやぎの食育通信

Vol.  
63



©宮城県・旭プロダクション

「みやぎの食育通信」は、地域食材や「食」を通じた健康づくりのための情報を発信し、県民の皆様の食生活をサポートしていきます。

## 取組事例

### 食育に関する情報がいっぱい！石巻地域の食育お助け情報

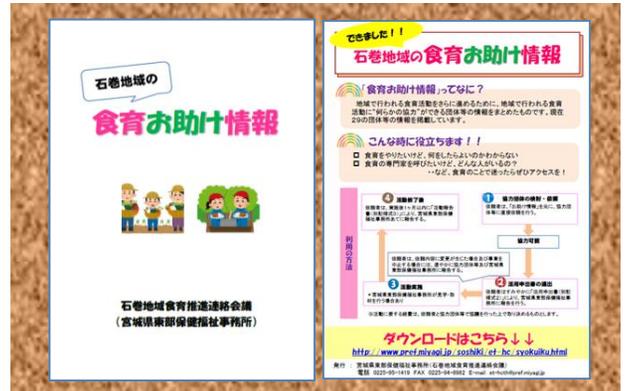
石巻地域は、海、山、川などの自然の恩恵を受けた豊かな食材に恵まれ、農業や水産業が盛んな地域であり、ここで採れる食材を中心とした様々な食文化も育まれてきました。

しかし、平成23年に発生した東日本大震災により、石巻地域の農水産業は甚大な被害を受けており、生産量や就業者の減少、風評被害による消費離れなどの課題に直面しました。ゆえに、様々な経験を通じて農林水産業への関心や理解を高めるとともに、健全な食生活を実践するための知識と能力を育てる「食育」の取組が一層重要となっています。

石巻地域の農林水産業、産業振興、教育、健康づくりなど、食育に関わる様々な関係者が集まり、地域の食育活動を一層活性化するための方策を検討する「石巻地域食育推進連絡会議」では、地域で行われる食育の活動支援を行う団体等の情報を「石巻地域の食育お助け情報」としてまとめ、平成28年3月から宮城県東部保健福祉事務所ホームページに掲載しています。

「石巻地域の食育お助け情報」には、活動団体ごとに以下の内容が記載されており、依頼は、直接、団体へ連絡する仕組みとなっています。

- ①食育のテーマ  
(地産地消、生産・体験、食文化等)
- ②支援内容  
(講話、調理実習、イベント、見学等)
- ③支援の具体例    ④対象者    ⑤対象人数
- ⑥経費    ⑦連絡先



### 石巻地域の食育お助け情報

成果としては、これまで食育活動をやってみたいけれども、「誰に、どんな内容でお願いできるかわからなかった」という方とのマッチングに成功し、今年度も継続した活動につながっているというお話を伺っています。

今後も、地域の食育活動がより活発になるよう、「石巻地域の食育お助け情報」を積極的にPRしていきます。

宮城県東部保健福祉事務所 成人・高齢班

電話：0225-95-1419 FAX：0225-94-8982

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/syokuiku.html>



## 調味料を上手に活用してみやぎの食材をおいしく食べよう 「お酢」

今回は、基本調味料「さ・し・す・せ・そ」の中の「す（酢）」に着目！暑い夏に向け「お酢」のチカラを学び、おいしく、健康に役立てましょう！酢の効果と活用をご紹介します。

### 防腐・静菌

お酢は食べものをいたみにくする効果があります。酢のもの、おすし、マリネ・・・代表的なメニューはもちろん、**ハンバーグなどのひき肉料理にも、こねる時に少量のお酢を加えて焼く**といったみにくくなります★



### 減塩のお手伝い

塩分が気になるけど味気のないのはイヤ・・・そんなとき、お酢のチカラをかりましょう。**煮物にお酢を少し加えたり、冷や奴にかけるとしょうゆに酢を加えたり**・・・塩分を控え、でもおいしくいただけます★



### あぶら分の多いお料理をさっぱりと

たとえば、豚肉の煮物などこってりとしたお料理にお酢を入れると、あぶらっこさがやわらぎます。

**ラーメンのスープにお酢を少し加えてもさっぱり**  
おいしくいただけます★



### 素材の色をよりあざやかに

- しょうが・みょうが・・・酢づけするとき綺麗な**ピンク色**
- カリフラワー・・・お酢を加えてゆでると**白色**に
- ラディッシュ・紫キャベツ・・・サラダなどドレッシングであえるとあざやかな**赤色**に
- ごぼう・れんこん・・・アクの強い野菜は、水さらし後、ゆでる時にお酢を加えるとさらに**白色**

### シャキシャキの食感に

じゃがいもやレンコンなどの野菜はゆでる時にお酢を加えると野菜中のペクチンの分解が抑制され、食感が変化し、シャキシャキに仕上がります。サラダなどにおすすめです★

**じゃがいも・・・水500mlにお酢小さじ1**  
**レンコン・・・水600mlにお酢大さじ1**



### お酢もいろいろ

米酢・りんご酢・ぶどう酢・ワインビネガー・黒酢など味も香りもいろいろです。料理との相性やおいしさの違いを試してみてください★

★★Mizkan(株)東北支社は、「スマート健民会議」・「MKプロジェクト」参加企業として宮城県の食と健康を応援しています。★★

Mizkan株式会社ホームページ <http://www.mizkan.co.jp/>

おすすめ  
食材

## みやぎサーモン

平成29年5月26日（金）、宮城県養殖ギンザケの最高級ブランド「**みやぎサーモン**」が宮城県産の農林水産物・食品等では初めて国の地理的表示（G I）として登録されました。

みやぎサーモンは、水揚げ時に「活け締め」や「神経締め」の処理をしたギンザケで、ギンザケ本来のおいしさを閉じ込めた宮城県産養殖ギンザケの最高級ブランドです。



**GI認証**：長年培われた生産方法や気候・風土・土壌などの生産地の特性により高い品質と評価を獲得した地域産品の名称（地理的表示）を知的財産として保護する国（農林水産省）の制度です。

宮城県銀ざけ振興協議会ホームページ：<http://www.miyagi-ginzake.jp/>