



仙台の地産地消  
ガイドブック



とれたて仙台ホームページ  
<https://toretate-sendai.com>



とれたて仙台 Instagram  
@toretate\_sendai

発行 2024年4月

仙台市経済局農林部農業振興課

〒980-8671 仙台市青葉区国分町3丁目7-1  
TEL 022-214-8266 FAX 022-214-8338

※掲載情報は発行日時点での内容となります。



とれたて仙台

仙台の大地の贈り物



とれたてが  
一番おいしい。  
だから、仙台育ち。

## Contents

page

仙台の農業	3
仙台の農産物カレンダー	5
仙台の特産野菜	7
仙台市の取り組み	8
生産者インタビュー	9
環境保全米ができるまで	11
仙台産野菜を使ったレシピ	13
農家レストラン・カフェ	15
せんだい農業園芸センター みどりの杜	19
農産物の直売	21

平野部から山間部まで、多様な自然環境に恵まれた仙台市。市街地から郊外へ車で30分も走ると、どこか懐かしい田園風景が広がり、「農業」を身近に感じることができるでしょう。仙台市は、こうした豊かな自然環境を生かして、米や野菜、花、畜産などのさまざまな農業が営まれている宮城県内有数の農産物の生産地であることをご存知でしょうか。

地元の生産者が丹精込めて育てた農産物は、新鮮で栄養満点です。そして、地元の農産物を地元で消費する“地産地消”は、食べた人だけでなく、地元の農業も元気にします。

「大消費地のすぐそば」という立地条件が強みの仙台の農業を知って、地元のおいしい農産物を食べて、仙台の農業を応援しましょう。

# 仙台の農業

仙台は宮城県内でも有数の農産物の生産地で、東部地域、西部地域でそれぞれの自然環境に合わせ、米をはじめとする穀類や豆類、野菜、花の栽培や畜産などが営まれており、大消費地の近くにある立地条件を生かして、特に鮮度が求められる葉物野菜などの生産に力を入れています。

また、仙台の農業は、農産物の供給だけではなく、自然環境の保全や、良好な景観の形成、洪水や土砂崩れなどの災害の防止、文化の伝承や体験学習の機会の提供など、さまざまな役割を果たしており、重要な産業の一つとなっています。

## 東部地域の農業

米を中心に、麦、大豆、野菜の生産が行われています。強い海風の影響がある一方、温暖な気候で、伝統的な野菜から西洋野菜などの新しい野菜まで、さまざまな農産物が栽培されています。

また、東部地域では、東日本大震災により多くの農地が被害を受けましたが、震災後に農地の復旧と併せては場整備が進められ、農作業の効率化が図られています。



## 西部地域の農業

丘陵地と山間地が多い西部地域では、冷涼な気候を生かし、米と野菜の生産のほか、果樹栽培や畜産なども行われています。西部地域の「朝晩の寒暖差」は、農産物がうまみや甘みを蓄え、おいしく育つ条件の一つです。

最近では、山間地でイノシシなどの野生鳥獣による被害があることから、電気柵などの防除対策が必要になっています。



## 農業体験

### レクリエーション農園

農家の農地を利用して、自分で野菜などの栽培体験ができます。

### 栽培指導型農園

カリキュラムに沿って、農家の栽培指導を受けられる農園です。野菜の栽培が初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※農園の所在地や利用料金など、詳しくはホームページをご覧ください。



ホームページ

## 青葉区

愛子や大倉などの宮城地区では、米や大豆、そばを中心に、ツルムラサキ、曲がりネギ、ソラマメなどが生産されています。また、山間地では乳牛や肉牛が飼育されています。

## 泉区

野村や松森などの七北田地区では、グリーンカールをはじめとするレタス類の生産が盛んです。また、根白石地区では乳牛や肉牛の飼育が行われており、野菜はキュウリの栽培が盛んなほか、リンゴやしいたけも作られています。

## 宮城野区

高砂地区は野菜の生産が盛んな地域で、春菊やツルムラサキなど葉物野菜を中心に生産されています。岩切地区の余目(あまるめ)では、「余目ネギ」(P7参照)と呼ばれる甘くやわらかい曲がりネギが古くから栽培されています。

## 太白区

中田、長町、西多賀地区は野菜の生産が盛んです。中田地区ではセリや小松菜、枝豆、長町地区では曲がりネギやキュウリ、西多賀地区ではパセリが多く作られています。生出地区では、米や大豆、そば、野菜の生産が行われています。また、秋保地区では「秋保在来」という在来種のそばが生産されています。

## 若林区

六郷地区は米に加え、市内で最も野菜の生産が盛んな地域です。枝豆、長ネギのほか、レタスや雪菜、小松菜などの葉物野菜も多く作られています。七郷地区では米を中心に、曲がりネギやトマトなどが生産されています。

パセリ	セリ	曲がりネギ	長ネギ	レタス	サニー	グリーン	レタス	ツル	ホウレンソウ	春菊	雪菜	小松菜	
肉牛	乳牛	採卵鶏	しいたけ	ニンジン	大根	ピーマン	枝豆	トマト	ソラマメ	キュウリ	ブロッコリー	キャベツ	ルッコラ



# 仙台の農産物カレンダー

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	主な産地
葉茎菜類	小松菜	●————●												中田・六郷 七郷・長町 高砂
	雪菜	●————●												六郷・高砂
	ちぢみ雪菜	●——●												六郷・中田 七郷
	雪菜の花	●————●												高砂
	春菊	●————●												高砂・根白石 宮城
	ホウレンソウ	●————●												六郷・長町 中田・七北田
	ちぢみ ホウレンソウ	●——●												中田・六郷
	ツルムラサキ	●————●												宮城・生田 高砂・根白石 六郷
	レタス	●————●												六郷
	グリーンカール	●————●												六郷・七北田
	サニーレタス	●————●												六郷
	長ネギ	●————●												六郷・長町 生田
	曲がりネギ	●————●												長町・岩切 七郷・宮城 六郷・高砂 根白石
	セリ	●————●												中田
パセリ	●————●												西多賀	

■ 収穫期 ●——● 多く出まわる時期

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	主な産地
葉茎菜類	ルッコラ	●————●												中田
	白菜	●————●												六郷・七北田
	キャベツ	●————●												中田
	サボイ キャベツ	●————●												中田
	ブロッコリー	●————●												中田・六郷 長町
	果菜類	キュウリ	●————●											
ソラマメ		●————●												宮城・生田
トマト		●————●												六郷・七郷 七北田・根白石 生田・高砂
枝豆		●————●												六郷・中田
ナス		●————●												高砂
ピーマン		●————●												高砂
根菜類	大根	●————●												六郷・中田
	ニンジン	●————●												中田
	玉ネギ	●————●												宮城
林産物	しいたけ	●————●												根白石・秋保 宮城

## 仙台の特産野菜

### 曲がりネギ

収穫の2カ月ほど前にネギを抜き、斜めに盛った土の上に寝かせるように植え直す「やとい」という作業を行うことで、ネギは直立しようとして曲がって成長し、「曲がりネギ」となります。曲がることによってネギにストレスがかかり、やわらかさと甘みが増すとされています。

曲がりネギの栽培は、明治時代に宮城野区岩切の余目（あまるめ）地区で始まったと言われています。地下水位が高く湿った土地であることから、立ちネギの栽培が難しかったため、「やとい」を行って栽培したそうです。この余目地区の「余目ネギ」は、古くから優良系統の選抜と自家採種を繰り返して栽培された甘くやわらかいネギで、今も伝統的な栽培方法を守り育てられています。



### 雪菜

雪菜は小松菜とタアサイを交配したもので「ちぢみ菜」とも呼ばれ、寒さに当てることで甘みが増す特徴があります。「ちぢみ雪菜」はこの雪菜の特徴を生かし、成長した雪菜を5度以下の気温の中で10日以上栽培したものです。また、雪菜が収穫最盛期を過ぎて温暖になる3月下旬ごろに花茎を伸ばし、つぼみを付けたものは「雪菜の花」として出荷されています。



### ツルムラサキ

東南アジアが原産とされ、夏に旬を迎える葉物野菜です。宮城県は全国2位の高い生産量を誇ります。βカロテンやビタミンC、カルシウムなど栄養が豊富で、独特の風味とぬめりが特徴です。仙台市内では西部地域で盛んに生産されています。

雪菜を使った仙台の新名物 /

### 仙台あおば餃子

仙台あおば餃子は、仙台産の雪菜を練り込んだ鮮やかな緑色の餃子です。仙台市が認定した飲食店で提供しているほか、販売もしています。

仙台あおば餃子取扱店の情報など、詳しくはホームページをご覧ください。



ホームページ



## 仙台市の取り組み

仙台市では、より多くの方に仙台産農産物に興味を持っていただくとともに、消費をさらに拡大するため、仙台産農産物の魅力を発信する事業「とれたて仙台」を実施しています。ホームページやInstagramを開設し、生産者インタビュー、レシピ、直売イベントや飲食店などの情報を発信しています。

とれたて仙台  
ホームページ



とれたて仙台  
Instagram  
@toretate\_sendai



とれたて仙台

仙台の大地の贈り物

とれたて仙台のロゴマークは、田畑の奥に山々やビルが立ち並ぶ仙台の都市農業をモチーフにしています

### とれたて仙台プロジェクト

仙台市では、「今朝採り枝豆」をはじめとする仙台産農産物を生産者、流通事業者、店舗、消費者へとつなぎ、地元の農産物のおいしさを知ってもらうプロジェクトを実施しています。

#### 今朝採り枝豆の提供

枝豆は、収穫した翌日には甘みやうまみが半減する、鮮度が命の野菜です。とれたて仙台プロジェクトでは、生産地と消費地が近い仙台の特長を生かし、独自の流通体制で配送することで市内で朝に収穫した枝豆をその日のうちに店舗にお届けしています。



早朝から収穫



洗浄・選別



配送



お店に到着

枝豆のおススメ調理法 /

### 蒸し焼き枝豆

枝豆は常温で保存すると鮮度が落ちやすいので、生の枝豆を購入したら、その日のうちに調理するのがおすすめです。蒸し焼きにするとゆでた時より枝豆のうまみが逃げず、味が凝縮され、さらに焼きの香ばしさが加わります。

【材料】 枝豆 250g、塩大さじ 1/2、水大さじ 4

- 1 枝豆を流水でよく洗い、塩大さじ 1/2 を振って、できれば 5 分くらいおいて塩をなじませる。
- 2 ホットプレートかフライパンに 1 の枝豆と、大さじ 4 の水を入れ、強火にしてふたをする。
- 3 水が沸騰したら中火にし、およそ 4 分蒸す。途中で全体をかき混ぜる。
- 4 4 分経ったらふたを外して火を強め、水分を飛ばす。焼き色を付け、お好みで塩を振る。





私たちが毎日何気なく手に取り、食べている米や野菜は、どのように育てられているのでしょうか。農産物の向こう側に作る人の顔が見えると、もっと大切に味わいたくなるもの。仙台市内の生産者を訪ね、話を聞きました。

心にもからだにも環境にも優しいものを  
二人三脚で歩む有機農業の道



仙台たんの農園  
丹野 <sup>たかひろ</sup>隆啓 <sup>さん</sup>  
<sup>ゆうな</sup>優奈 <sup>さん</sup>

## 「体の健康は“食の安全”から」 仙台で唯一「有機JAS認証」取得

住宅と農地が入り混じる若林区沖野地区。収穫間近、黄金色に輝く田んぼで、仙台たんの農園の丹野隆啓さんが稲穂の状態を確認していました。隆啓さんは300年続く農家の11代目。妻の優奈さんとともに「心にもからだにも環境にも優しい」を理念に、米や花、トマトやトウモロコシなどの野菜を有機栽培しています。仙台たんの農園は、農薬や化学肥料を使わない有機栽培において、国が定めた厳しい基準を満たす「有機JAS認証」を、仙台市内で唯一受けている生産者でもあります。

有機栽培は、「体の健康は食の安全性が大きく関わっているのでは」と考えた父の清隆さんが1993年から始めました。当時、周りで無農薬栽培に取り組む農家はなく、苦労したものの「必ず世の中のためになる」と挑戦を続け、2001年に米の田んぼで認証を取得。2014年からは、野菜や花の畑でも認証を受けています。



今年栽培した品種は「金のいぶき」「ササニシキ」「亀の尾」「いのちの舌」。常に挑戦し続けたいという気持ちから、珍しい品種も栽培。

## 失敗も成功も糧に 技術の確立へ成長続ける

隆啓さんが就農したのは2009年。父の苦労を見ていた少年時代は「米作りは絶対にしない」と考えていましたが、信念をもって農業を続ける父の姿に感銘を受け、今ではすべての田んぼを引き継いでスキルを磨いています。

有機JAS認証は、毎年認証機関による検査を受ける必要があり、更新にかかる事務作業も膨大です。それでも隆啓さんは「独りよがりにならずに、自分を高めていくうえでも重要なことなんです」と、それも意見や知識を吸収できる貴重な機会だと捉えています。

今年の米は一部で思い通りの出来にならなかったそう。悔しい思いの一方で、冷静に原因を探り「この経験を必ず来年に活かす」と力強く話します。「失敗も成功もすべてが糧。まだ技術の確立には至らないですが、毎年確かに積み重ねています」と話す瞳からは、妥協しない信念が伝わってきます。

## 有機栽培の「食べる花」を 生活のワンシーンに

現在、優奈さんは子育てをしながら、エディブルフラワー（食用花）の有機栽培にも挑戦しています。両親が花農家を営んでおり、花の栽培も学んでいる優奈さん。花を有機栽培することの難しさは誰よりも知っていますが、「夫が積み重ねてきたことと、自分ができるとの2つをかけ合わせたら、より良いものができると思ったんです」と語ります。

優奈さんは、花の寄せ植えやリース作りのワークショップを主催している経験から、購入した方が自由に楽しむことができるよう、エディブルフラワーをブーケにして販売しています。「自宅でも、花瓶に挿して部屋に飾ったり、そこから花びらをつまんで料理に使ったりしています。子どもたちと一緒に過ごす中で、生活に溶けこむ花の美しさや楽しさに改めて気付かされることもありますね。子育てから得た経験も農業に活かしたいと思っています」と優奈さんは話します。



エディブルフラワーとしてマリーゴールドやジニア、キンギョソウなど色とりどりの花を栽培

## 誰に対しても 誠実な農産物を

有機栽培は、生育に時間がかかること、害虫への対応や除草の大変さ、栽培技術が確立されていないことなど、隆啓さんは経験を積んでも、なお難しいと感じています。「正直、投げ出したいときもあります。続ける理由は、取引先のお店やお客さんが『おいしいね』と言ってくれる、その一点です」。

しかし隆啓さんは、有機栽培以外を否定する訳ではありません。「多様な栽培方法があるから良いと思うんです。境界線を引いて分けたりせず互いに認め合って、農業の世界を豊かにしていきたいです。有機農産物が“特別なもの”という認識ではなく、たまたま手に取って、食べたらおいしくてまた買おうと思ってもらえたらうれしいです。優奈さんは「これからも私たち夫婦だからできることを大切に、お客さんに対しても自分にとって、誠実な農産物を届けていきたいです」と話してくれました。



米のパッケージラベルは優奈さんがイラストを描いたオリジナル



仙台たんの農園の農産物は主に「秋保ヴィレッジ アグリエの森」「アクアイグニス 仙台 マルシェリアン」「季節のお野菜・ぬか漬 けco-taro」で購入できます。稲穂・野菜・花をモチーフにしたロゴが目印。



Instagram



# 環境保全米ができるまで

稲作が盛んな仙台は、農地の約9割を田が占めています。夏は、十分な日照がある昼間と、比較的涼しい夜間との寒暖差があり、この寒暖の差が良質な米を生育する好条件となっています。

「環境保全米」は、農薬と化学肥料を従来の半分以下に減らして生産するお米です。生産の様子を取材しました。

**生産者**  
仙台市宮城野区  
関内 清一さん

環境保全米は手間がかかりますが、おいしい米を作りたいという一心で生産しています。

## 12月 耕うん

稲わらを土にすき込むことで、分解を促進します。お米を育てるための大切な作業です。



## 3月 種まきの準備

一斉に発芽させるため、種もみを水に浸し、必要な水分を吸収させます。



水分を吸収し発芽した種もみ

## 4月 種まき・育苗

土を敷いたトレーに種もみをまき、約1カ月、ビニールハウスで苗を育てます。



## 5月 田植え

15cmほどに成長した苗を田植え機で植えていきます。

田んぼの端から端まで真っすぐに植える様子は、まさに熟練の技。



## 5~9月 稲の成長・管理



5月



6月



8月



9月

穂についている小さな粒のようなものが稲の花です

環境保全米の栽培は、雑草や害虫との闘いです。植えて終わりではなく、毎日朝早くから見回りをし、生育状況を確認しながら大切に育てます。

## 11月 学校給食への提供

丹精込めて作った環境保全米は、仙台市内の学校給食にも提供されています。子どもたちに「おいしい」と言ってもらえることが、一番の喜びだと関内さんは話します。直売所等でも販売されているので、見かけた際にはぜひお手に取ってそのおいしさを感じてみてください。



## 9~10月 稲刈り

長かった生育期間も終わり、9月中旬から10月上旬にかけて、稲刈りが行われます。刈った稲は乾燥させ、もみ殻を取り除く工程を経て、いよいよ出荷の時です！



### 宮城の代表的な米の品種

**ひとめぼれ**

宮城県の気候と風土に合わせて開発された品種で、つやがあり、適度な粘りと口当たりの良さが特徴です。

**ササニシキ**

昭和38年に宮城県で開発された品種で、粘り気が少なく、あっさりとした味わいが特徴。現在は作付面積が減りましたが、今も根強い人気があります。

**だて正夢**

平成30年秋に本格デビューした品種で、もちもちとした食感と甘みがあります。炊きたてのおいしさはもちろん、冷めてもやわらかいのが特徴です。

**金のいぶき**

玄米食用の品種で、通常の玄米と比較して胚芽部分が大きく、栄養素が豊富に含まれており、白米と同様に炊飯器で炊くことができます。

今回取材した関内さんが生産している環境保全米はひとめぼれです

# 仙台産野菜を使ったレシピ

## ベジちらし



【材料】(4人分)

- ご飯……………2合
- すし酢……………100ml
- 白ごま……………適量
- 枝豆(塩ゆで)……………20さや(約80g)
- グリーンカール……………2枚
- 小松菜……………2株
- パプリカ(黄)……………1/3個
- キュウリ……………1本
- 刺身用の白身魚……………1/2冊(約50g)
- いくら……………適量
- 白だし……………大さじ2
- 塩……………適量
- しょうゆ……………適量
- わさび……………適量

【作り方】

- ①炊きあがったご飯に、すし酢・白ごまを混ぜ合わせておく。
- ②枝豆はさやから出し薄皮を取り除く。グリーンカールは水気をしっかり切り、手でひと口大にちぎる。小松菜はラップをかけて電子レンジ(600w)で1分加熱し、1cmの長さに切る。パプリカはラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱し、皮をむき、5mm角に切る。キュウリも5mm角に切る。
- ③小松菜・パプリカ・キュウリを白だしにつけておく。白身魚はそぎ切りにし、片面に塩をふる。水分が出たらキッチンペーパーで拭き取る。
- ④①の粗熱がとれたら器に盛り、グリーンカールを広げてのせ、汁気を切った②・枝豆・白身魚・いくらを彩りよく散らす。お好みで、しょうゆやわさびでいただく。

ポイント

- 彩り豊かな野菜を使い、立体的な盛り付けにしましょう。
- 刺身用の魚と野菜と一緒に盛り付けるため、加熱後の野菜とすし飯は粗熱がとれてから盛り付けます。

【材料】(4人分)

- ツルムラサキ……………80g
- 玉ネギ……………1/4個
- 米粉……………70g
- 鶏ガラスープの素……………小さじ1
- 卵……………1個
- 水……………70~90ml
- ごま油……………大さじ2
- 【タレ】
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- すりおろしにんにく……………小さじ1
- 粉唐辛子(もしくは一味唐辛子)……………小さじ1
- しいりごま……………小さじ1

【作り方】 道具/直径26cmのフライパン

- ①ツルムラサキは洗って水気をふき取り2cmの長さに切る。玉ネギは縦に薄切りにする。
- ②ボウルに米粉・鶏ガラスープの素を混ぜ、①を加えて粉が全体に絡むように混ぜる。よく溶いた卵と水を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせ、生地を作る。
- ③フライパンにごま油を熱し②を入れて、生地を均等に広げる。中火で2~3分加熱する。裏返してフタをし、弱火で5分加熱する。
- ④タレの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤両面がこんがり焼けたら皿に盛り、④のタレを添える。


## ツルムラサキのチヂミ



ポイント

- 最初の工程で、野菜の表面に粉をコーティングすることで、食材の美味しさを閉じ込めたチヂミが作れます。

教えてくれるのは  
**早坂 明子さん** / 料理研究家  
 宮城県仙台市出身。学生時代から情報番組のリポーターとして活動し、料理研究家へ転身。2016年より料理教室を不定期でスタート。その他、イベントメディア出演や、CM、広告のフードスタイリングを担当。



## 白菜の和クリーム煮



【材料】(4人分)

- 白菜…1/4株(600~700g)
- しいたけ……………3~4枚
- 長ネギ……………1本(100g)
- ごま油……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2強
- こしょう……………少々
- 【A】● 水……………1カップ
- 無調整豆乳……………2カップ
- 味噌……………大さじ1
- ホタテの水蒸缶……………1缶(70g)
- 全形海苔……………2枚
- 小ねぎ(小口切り)……………適量

【作り方】 道具/直径26cmのフライパン

- ①白菜は葉と軸に分け、葉は長さ7cmほどに切り、軸はひと口大のそぎ切りにする。しいたけは石づきを落とし縦半分になり、長ネギは斜め薄切りにする。
- ②フライパンにごま油大さじ1と白菜の軸を入れ、塩こしょうを全体にふり中火で熱する。両面を各2~3分焼き、一度取り出す。
- ③同じフライパンにごま油大さじ1を入れ中火で熱し、しいたけと長ネギを入れて1分ほど焼く。【A】を入れて全体を混ぜながら加熱し、表面が少し泡立ったら弱火にして、ホタテの水蒸缶を汁ごと加え、ときどき混ぜながら3分ほど煮る。
- ④②を汁ごと戻し入れ、白菜の葉も入れる。少し火を強め全体がなじむまで5~6分ほど煮る。
- ⑤ちぎった海苔を加え溶けるまで混ぜる。器に盛り、小ねぎを散らす。

ポイント

- 白菜は塩をふって焼くことで火の通りが早くなり、短時間で調理ができます。また、余分な水分の流出も防ぎます。
- 海苔を使用することで、うまみとコクがアップします。

【材料】(3~4人分)

- リンゴ……………1/2個(150g)
- サツマイモ……………1/2個(100g)
- 【A】● レーズン……………15g
- はちみつ……………大さじ1/2
- 牛乳……………大さじ1/2
- 米粉……………大さじ4
- グラニュー糖……………大さじ2
- 有塩バター……………15g
- クリームチーズ……………適量
- シナモン……………適量

【作り方】 道具/直径20cmのフライパン

- ①サツマイモはよく洗い、皮つきのまま厚さ1.5cmのいちよう切りにし、水に10分さらす。水気を切ったサツマイモを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で3分加熱する。温かいうちに泡だて器でつぶし【A】を加えてよく混ぜる。
- ②リンゴは皮付きのままよく切りにし、芯を除いて4~5mm幅の細切りにする。大きめのボウルで米粉と混ぜる。
- ③②のボウルに①を加え、全体がなじむまでよく混ぜる。
- ④フライパンにバター10gとグラニュー糖の半量を入れ、弱めの中火で熱する。フライパンを時々ゆすり、バターが溶けたら③の生地を均等に広げ、上面を押しふちも整える。グラニュー糖の残りを全体に振り入れ、5分ほど焼く。
- ⑤まな板にオーブンシートをしき生地をのせ、フライパンをかぶせて上下を返す。弱めの中火で4~5分焼く。生地のまわりにバター5gを数カ所入れ、フライパンをゆすってなじませる。
- ⑥焼きあがったら、まな板に取り出し粗熱をとる。粗熱がとれたらカットし器に盛り、クリームチーズとシナモンを添える。


## りんごのガレット風



ポイント

- 米粉を使うことでリンゴから余分な水分が出ず、中はふんわり、外はカリッと仕上がります。
- 生地を裏返すときにオーブンシートを使うことで、カラメルが生地からはがれず、ガレットがきれいに仕上がります。

教えてくれるのは  
**岡本 恵さん** / フードコーディネーター  
 女子栄養大学卒業後、料理家 小田真規子主宰(株)スタジオナッツにて10年間勤務。令和元年11月より独立し地元仙台へ。経験実績を活かし、知識と専門性のある調理技術を磨いて「魅せる料理」を探索。商品開発、レシピ開発等には、持ち前の味覚・嗅覚の鋭敏さを活かし、活動中。







おにぎり1つと米粉カレーの両方がついた「どっちもセット」

### 自慢のお米を使った おいしいおにぎり

「自ら生産したお米を最もおいしい状態で食べてもらいたい」と、10数種類から選べる握りたてのおにぎりや、自家製味噌のとん汁、米粉を使ったカレーを提供。店内では、テイクアウトできるお弁当や単品のおにぎりも販売しています。



おにぎりプレート

### おにぎり茶屋 ちかちゃん

仙台市若林区蒲町 31-15

☎ 022-353-9571

時 10:00 ~ 15:00

(ランチ 11:00 ~ 14:00)

休 日曜、月曜、祝日



Instagram

### 生産者

農事組合法人 仙台イーストカントリー [若林区荒井]



東日本大震災の津波で大きな被害を受けながらも、その年の秋には収穫したお米を近隣住民に配るなど、地域の農業復興に貢献してきました。2021年には優れた業績により農林水産祭天皇杯を受賞しています。



旬の味を楽しめる「ちょうこら御膳」

### とれたて野菜を 大満足のボリュームで

「お客さんにゆっくり過ごしてほしい」という思いから、自家栽培の野菜をふんだんに使った、ボリューム満点の「ちょうこら御膳」を予約制で提供。昔ながらの農家の雰囲気、料理の味をより一層引き立てます。メニューには、米粉を使ったピザやデザートも取り入れられています。



新鮮な野菜をたっぷり使用しています

### 生産者

はじめ 加藤一さん、和江さん [若林区日辺]



配膳を担当する一さんと、調理を担当する和江さんのご夫婦がお店を切り盛り。まるで漫才のようなふたりの掛け合いが、和やかな雰囲気添えてくれます。

### 畑の中のごはん屋 ちょうこら

仙台市若林区日辺字宅地 96

☎ 090-7522-5260

時 11:30 ~ 15:00

営 土曜のみ営業

1日2組限定の完全予約制



季節ごとに変わる「旬野菜の贅沢ランチ」(予約限定)

### 畑の1年を伝えるレストラン

「野菜のおもてなし」をテーマに、自家栽培の野菜をたっぷり使った季節感あふれるメニューを提供しています。11月中旬から12月に提供される伝統野菜「仙台伝統白菜」を使った料理は、毎年楽しみにしている方も多い大人気メニューのひとつです。

### もろやファームキッチン

仙台市若林区荒井 6-12-2

ヤマカビル 2F

☎ 022-288-6476

時 11:30 ~ 14:30 (L.O.14:00)

休 第1・3・5日曜、月曜



Instagram

### 生産者

もろやファーム [若林区荒井]



江戸時代から代々続く農家で、屋号でもある農園名の由来は、その昔「もろみ」の製造を行っていたことから。現在は9代目の萱場哲也さんを中心に、伝統野菜である「仙台伝統白菜」をはじめ、年間150種類以上の野菜や米を栽培しています。



一汁四菜ランチ



店内では野菜の販売も





一番人気の「胡麻サラダ」

### 新鮮野菜のサラダを 気軽にテイクアウト

「自分たちの作った野菜で食べる人を笑顔にしたい」という思いで運営する、サラダとスムージーのテイクアウト専門店です。新鮮野菜をふんだんに使ったトッピング可能なカスタムサラダや、サンドイッチ、5色展開のカラフルなスムージーを提供しています。

オル オル  
olu olu

仙台市青葉区一番町 4-7-7

🕒 11:00～14:00、  
15:00～18:00

🗓 日曜、月曜



Instagram

### 生産者 レタスジャパン [若林区今泉]



仙台生まれの若手生産者グループ。「地元のために何かしたい」と脱サラして就農しました。今朝採り枝豆・ブロッコリーなどの栽培や、6次産業化に取り組むなど、地域を盛り上げるために活動中です。



色ごとに味が異なるスムージー



オープンキッチンでサラダを提供



左から牧場ミルク・チョコレート  
アーモンドブラリネ・ブルーベリーヨーグルトのダブルカップ

### 自然を感じながら味わえる ジェラート

秋保温泉街から車で5分。秋保柴田牧場が運営するジェラート店です。約10種類のフレーバーの中でも、特におすすめは「牧場ミルク」。搾りたての生乳を低温殺菌することで、牛乳本来の風味を楽しめるこだわりの逸品です。木のぬくもり溢れるイートインスペースや外のベンチで、自然を感じながらジェラートを楽しめます。



ジェラートには秋保町のフルーツなど  
地元食材を使用

こもれび ジェラート  
KOMOREBI gelato

仙台市太白区秋保町境野字  
上戸 49-1

🕒 10:00～16:00

🗓 火曜、水曜、木曜



Instagram



追いはちみつができる「はちみつソフト」

### 花の香りが生きた はちみつソフト

養蜂家が営む直売所で、ソフトクリームを提供しています。ソフトクリームには相性の良いはちみつが練り込んであり、その上に3種類から好きなはちみつを1つ選んでかけることができます。

はちみつが苦手な方でもおいしいと思える、花の香りが生きた新感覚のはちみつをご堪能ください。

### 生産者 森と蜂と [太白区秋保町]



夫婦二人で約20種類のはちみつを作っています。健康なミツバチが運んでくれる季節の花の蜜を、非加熱で瓶詰め。全国規模のはちみつ品評会である第6回ハニー・オブ・ザ・イヤーで「初咲2022」が最優秀賞と来場者特別賞をW受賞しました。



店内でははちみつも販売しています

### 森と蜂と

仙台市太白区秋保町湯元字  
行澤 12-4

🕒 10:00～16:00

🏪 金曜・土曜・日曜・  
祝日のみ営業



ホームページ



市民の皆さんが農業や自然に触れ合える憩いの場として平成元年に開園しました。「農と触れ合う交流拠点エリア」と「観光農園エリア」の2つのエリアがあり、季節ごとにイベントや果物の収穫体験などが楽しめます。

**所在地** 仙台市若林区荒井字切新田 13-1  
**開園時間** 9:00～17:00 (11月～2月は9:00～16:00)  
**休園日** 月曜 (月曜が祝日の場合は翌平日)、12月29日～1月4日

入園無料・駐車場無料



## 農と触れ合う交流拠点エリア

四季折々の花や草木で彩られた園内は、春と秋に約200種のバラが見頃を迎えるほか、梅園やハーブガーデンなど、季節の変化を感じられる花の名所です。見晴らしの良い彫刻芝生広場やキッズガーデン、野菜作りをしたい方が栽培体験をできる市民農園もあります。

花の見頃やイベントの開催情報など、詳しくはホームページをご覧ください。



園内の「旬菜×パスタ DACCHA」では、旬の野菜をたっぷり使ったオリジナル生パスタを味わえます。

日比谷アメニス・日比谷花壇共同事業体

☎ 022-288-0811

ホームページ <https://sendai-nogyo-engei-center.jp/>



ホームページ

## 観光農園エリア

農業のことを「食べて、触れて、学べる」エリアです。季節ごとに、ミニトマト、ブルーベリー、ナシ、ブドウ、イチジク、リンゴの収穫体験が楽しめます。樹と樹をつなぐ「ジョイント栽培」や、塩害などの土地の状況に左右されない「ポット栽培」など、県内でも珍しい最新の栽培方法を取り入れ、施設の見学もできます。収穫体験の開催状況や予約など、詳しくはホームページをご覧ください。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ミニトマト	●											
ブルーベリー							●					
ナシ									●			
ブドウ										●		
イチジク											●	
リンゴ												●



### ジェラート工房



園内で収穫したトマトや果物などをふんだんに使ったジェラートを味わえます。

#### 営業時間

土日祝のみ営業 10:00～16:00  
(11月～2月は10:00～15:45)

### 農産物直売所



近隣の若手農家が栽培した旬の野菜や、園内で収穫した野菜や果物を販売しています。

#### 営業時間

10:00～16:00 (11月～2月は10:00～15:30)

仙台ターミナルビル株式会社 荒井事業所

☎ 022-762-9688

ホームページ <https://stbl-fruit-farm.jp/arai/>



ホームページ

## 農家の強い味方！農業サポーター

「農業サポーター」は、農作業をお手伝いする農家の強い味方です。人手の足りないときに、農家からの依頼を受けて除草や畑の片付け、野菜の間引き、袋詰めなど、さまざまな農作業をお手伝いします。

「農業サポーター」になるには、養成講座を受講し、サポーター登録していただきます。詳しくは、ホームページをご覧ください。



ホームページ



養成講座「せんだい農業校」の様子



# 農産物の直売

## 常設の農産物直売所

時営業時間 休休業日 営営業日

### 農産物直売所 たなばたけ高砂店

JA 仙台管内で生産された新鮮野菜を中心に、加工品、豆腐、惣菜、花、鮮魚、精肉やお土産等、魅力的な商品が豊富に揃っています。

仙台市宮城野区福室 2-7-30

☎ 022-388-7318

時 10:00～18:00 休 水曜、年末年始



### JR フルーツパーク仙台あらはま

震災復興を目指す近隣の生産者が栽培した野菜や加工品、園内で収穫した果物・野菜を販売しているほか、旬の果物の収穫体験も行うことができます。

仙台市若林区荒浜新 2-17-1

☎ 022-390-0770

時 10:00～16:00 休 火曜(祝日の場合は翌平日)



### アクアイグニス仙台 マルシェリアン

天然温泉や有名シェフ監修レストラン、スイーツ店等がある商業施設内の物販店舗。市内外の野菜・果物、酒類、加工品等が豊富に揃っています。

仙台市若林区藤塚字松の西 33-3

☎ 022-355-8135

時 10:00～18:00 (日曜・祝日は9:00～18:00)

休 不定休



### JA 仙台中田農産物直売所 みなせん 味菜鮮

地元の新鮮で味の良い旬の野菜や季節折々の漬物等を販売しています。ここでしか買えない珍しい野菜もあり、調理の仕方を教えてもらえます。

仙台市太白区中田 5-6-3 (JA 仙台中田支店敷地内)

☎ 022-241-1721

時 10:00～15:00 営 水曜・土曜のみ営業



### 秋保ヴィレッジ アグリエの森

秋保近郊で採れた野菜や花の直売をはじめ、地元の加工品やお土産などを購入できるほか、フードコートでも秋保の魅力を表現したオリジナルメニューを味わうことができます。

仙台市太白区茂庭字中谷地南 32-1

☎ 022-302-6081

時 9:00～18:00(12月～2月は9:00～17:00)

休 1月1日



## 定期的な直売イベント ※いずれも売切れ次第終了

時開催日時

### 仙台市旬の香り市

仙台市青葉区国分町 3-1-1 (勾当台公園内カフェ前)

☎ 022-214-8266 (仙台市農業振興課)

時 4～11月の月2回不定期

9:30～15:00

※開催日程については、市政だよりをご確認ください。



### わかばやしふれあい朝市

仙台市若林区保寿院前丁 3-1 (若林区役所南側駐車場)

☎ 022-282-1111 (若林区役所まちづくり推進課)

時 4～11月の第2・4土曜、12月の第2土曜

6:00～8:00



### たいはく朝市

仙台市太白区長町南 3-1-15 (太白区役所敷地内)

☎ 022-247-1111 (太白区役所まちづくり推進課)

時 4～10月の第2・4日曜 6:00～7:30

11～12月の第2・4日曜 6:30～7:30



### いずみ朝市

仙台市泉区泉中央 2-1-1 (泉区役所敷地内)

☎ 022-372-3111 (泉区役所まちづくり推進課)

時 4月の第4日曜 6:00～7:30

5～9月の第2・4日曜 6:00～7:30

10～12月の第2・4日曜 6:30～8:00



### JA 仙台泉ふれあい「旬の市」

仙台市泉区野村字一本杉 1-3

☎ 022-391-0150 (JA 仙台西部営農センター)

時 5月中旬～12月中旬の火曜・土曜

14:00～16:00



### 仙台朝市

仙台駅から歩いて5分ほどの場所にある仙台朝市。地元の新鮮な魚、野菜などを扱う店のほか、名物コロッケを販売する惣菜店などが軒を連ねており、「仙台の台所」と呼ばれています。仙台市民をはじめ、海外の観光客も訪れる人気のスポットです。

仙台市青葉区中央3-8-5 ☎ 022-262-7173 (仙台朝市商店街振興組合)  
営業時間・定休日: 店舗によって異なります。詳しくはホームページをご覧ください。



ホームページ