

全国味の旅

7/12
(火)

がつ みやぎけん
7月：宮城県

みやぎけん
【宮城県ってどんなところ???



みやぎけん にほんさんけい ひと まつしま ゆうだい けいかん さおうれんほう
宮城県は、日本三景の一つである松島や雄大な景観の蔵王連峰をはじめ
とした美しい自然に囲まれています。ササニシキやヒトメボシといったブ
ランド米に代表される農業をはじめ、ぎょぎょう ちくさんぎょう しぜん い
産業が盛んにおこなわれています。歴史的には、17世紀に戦国武将・
だてまさむね せんたい ち おさ ゆうめい
伊達政宗が仙台の地を治めていたことで有名です

おくずがけ



おくずがけは、すうしゅるい やさい あぶらあ まめ
数種類の野菜や、油揚げ、豆
麩などをしいたけのもどし汁で煮込み、うーめ
んを加えて、その名のおりくずでとろみをつ
けた具たくさん汁物です。古くから禅宗に伝
わる普茶料理の「雲片(※)」に似せて、季節ごと
の野菜の持ち味を活かし、無駄なく使うという
特徴があります。現在、くず粉はわずかし
か生産されないの、かたくり粉でとろみをつ
けています。

うんべん すうしゅるい やさい あぶら いた あじつ みすと
雲片：数種類の刻んだ野菜をごま油で炒めて、味付けし水溶き
くず粉でとろみをつけた料理。

さんりく 三陸わかめ



あおもりけん いわてけん みやぎけん さんりく
青森県、岩手県、宮城県の三陸
沖はいろいろな海流が入り組んで
複雑な海峡になっています。豊か
な栄養が海岸まで運ばれ、さら
に山の豊かな栄養も海へ流れこみま
す。そのおかげで、にくあつ だんりよく
肉厚で弾力のあるわかめが育ちます。国内で
せいさん せき せき せき
生産されるわかめの約7割が
さんりくさん
三陸産です。

しよくざい しよukai きゅうしよく なるとさん
※食材の紹介です。給食では鳴門産

とくしまけん つか
(徳島県)のわかめを使っています。

もち ずんだ餅



りょうり しよukai
※料理の紹介のみです。

こめ みやぎ すうしゅつしゅるい もちりょうり ねんちゅうぎょうじ いわ か
米どころの宮城には数十種類の餅料理があり、年中行事やお祝いごとに欠かすことができ
ない伝統料理です。その中でもずんだ餅は宮城県を代表する郷土料理の一つです。「ずん
だ」という語源は、甚太という農夫が創作した和衣からという説や、伊達政宗公が陣太刀
の柄で枝豆を砕いた説…とさまざまです。ずんだ餅は手間がかかるので、いっかそうで たの
から作っていたそうです。