

知っておいしい「みやぎのブランド食材」

みやぎ  
**Bon!**  
appetito

みやぎ  
**Bon!**  
appetit

みやぎ育ちの豊富な食材を、「も  
っと魅力的!」に味わってみませ  
新しい味覚との出会いは人を幸せ  
「みやぎのブランド食材」を、さあ、

食材王国みやぎ



<https://www.foodkingdom-miyagi.jp>

English 繁体字 简体字 한국어

公式facebook  
instagramはこちら



食材王国みやぎ  
FOOD KINGDOM MIYAGI

発行:令和2年3月

発行元

宮城県農政部食産業振興課

〒980-8570 仙台市青葉区本町3-8-1

TEL:022-211-2813 FAX:022-211-2819

CONTENTS

みやぎ 魅力の食材

- 02 国内生産量1位を誇る「パプリカ」
- 04 葉、茎、根をまるごと食す「せり」
- 05 果肉まで赤い「にこにこベリー」
- 08 荒波にもまれて育つ「マガキ」
- 10 宮城が誇るトップブランド「仙台牛」
- 12 染み出す旨味と歯ごたえ「しいたけ」
- 14 きゅうり・トマト・曲がりねぎ  
みやぎサーモン・マボヤ・キクラゲ

みやぎの食材を堪能するレストラン

- 16 GINZA Kansei [フランス料理]
- 18 銀座こびき[和食]
- 19 宮城漁師酒場 魚谷屋[和食]
- 20 楽・食・健・美 -KUROMORI-[中国料理]
- 22 Restaurant miura[フランス料理]
- 24 心づくし いなせ[和食]
- 25 料理人えとう[和食]
- 26 有賀の里 たかまった[和食]
- 27 レストラン ロジェ ドール [フランス料理]

おいしく! 楽しく! 食べるレシピ4選

- 28 宮城県産しいたけたっぷりキッシュ  
宮城産ホヤとオレンジ・グレープフルーツの  
マリネサラダ
- 29 仙台黒毛和牛のバインミー  
にこにこベリーとクリームチーズのサラダ

Ingredients

伝統や歴史、生産者の心意気  
みやぎのブランド食材の  
ストーリーを届けます

みやぎの魅力が伝わる食材に  
それぞれには愛が込められて  
溢れています。



Restaurant

フレンチの味とみやぎの食材を堪能!  
厳選品のみやぎ産メニュー

カジュアルランチから  
とっておきディナーまで、  
産地食材が食べられる  
14オアシスまでご紹介!

Recipe



本当に食べたい  
メニューレシピ公開!

定番メニューがさらに  
産地食材を使った  
レシピのおいしさを味わえる  
新鮮レシピ選を掲載。

# みやぎ Bon! appetito

## お腹もところも満たされる 旨い! みやぎのグルメ

みやぎの豊かな食材を、  
「もっとおいしく! もっと魅力的!」に味わってみませんか?  
新しい味覚との出会いは人を幸せにする原動力。  
心もカラダもパワーアップする「みやぎのブランド食材」の  
魅力をご紹介します。

誰かとワイワイ食べればおいしさはさらにUP!  
今日の食卓には宮城の自慢の味を+ON!  
さあ、さあ、召し上がれ!



Miyagi

# パプリカ

実は生産量、日本一



安定した気候と確かな技術で、  
全国に誇る彩り野菜。

輸入のイメージが強いパプリカですが、国内生産量では実は宮城県が第1位。大規模農場から個人農家までさまざまな生産形態があり、国内産ならではの鮮度の良さが魅力のひとつです。夏は暑すぎず冬は寒すぎない気候により年間を通して栽培することができ、主に栗原市や大衡村、石巻市などで生産されています。厚みのある果肉はフルーツのように甘い味わいで、さまざまな調理法で楽しめる食材です。

中でも栗原市と大衡村で二農場を運営する「株」ベジ・ドリーム栗原」は、国内で初めて「グローバルGAP認証」\*を取得。温度や湿度などはすべてシステム管理され、発達段階に応じた環境で品質の良いパプリカ生産をめざしています。それだけに約6ヘクタールの敷地に広がるハウスの中には立ち入りが厳しく制限されている場所もあります。

ベジ・ドリーム栗原の農場長を務める石田しほりさんによれば、季節の変わり目は病気になるしやすいため注意が必要だといいます。害虫にも弱いため、ベジ・ドリーム栗原ではなるべく農薬を使わないよう、天敵となる虫を

放つて駆除しています。「ハウス内の環境はコンピュータで管理できますが、害虫や病気を防ぐには人の目が頼り。スタッフたちがまるで自分の子供のように真剣に面倒を見られるので、良いパプリカに育つ」と話す石田さん。パプリカ一つ一つにトレースコード（生産履歴）があるので、出荷後のトラブルにもすぐに対処することが可能。「国内のパプリカ農場の中でも特に基準が厳しいので、私たちがつくるパプリカは、美人ぞろい」なんです」と自信を覗かせます。

## 女性にうれしい 栄養価が豊富

食卓をにぎやかに彩るパプリカは色によって栄養価が変わる野菜。ビタミンC・Eの含有量が特に多く、肌トラブルや生活習慣病の予防効果が期待されています。

※「グローバルGAP認証」  
世界120カ国以上で普及している農場認証の世界標準。先端技術を用いて安心・安全・高品質な栽培を実施している生産者が認定されます。



郷土の味の、代表格

# せり

## 名取の豊かな地下水が育む、 400年続く宮城の伝統野菜。

400年前には既に名取市上余田・下余田地区で栽培されていたと言われるせり。口に含めば特有のさわやかな香りが鼻に抜け、後にはほろ苦い余韻が舌の上に広がります。宮城を代表する伝統野菜であり、生産量は全国トップクラス。そんなせりを使った「せり鍋」が宮城の冬の定番グルメとして定着し、10月頃から飲食店には「せり鍋はじめました」という掲示が見られるようになります。

三浦隆弘さんも、下余田地区で代々せりの栽培を行ってきた農家の一人。田んぼに張った水に腰まで浸かり、根がちぎれないよう丁寧に、それでも手早く収穫していきます。繊細な作業のため機械化が難しく、収穫はすべて手作業。「上余田・下余田地区の豊富な地下水のおかげで、根までおいしい上質なせりが育つんですよ」と、三浦さんは胸を張ります。

厳寒期に味が凝縮される10〜3月頃を「根せり」、さわやかな香りとやわらかさが魅力の4、5月頃を「葉せり」や「春せり」といい、特に根せりは、根まで食べ

るのが地元流。シャキシャキとした食感と豊かな香りを楽しみます。また、春せりはお浸しや漬物として食べられ、産地では花見に欠かせない食材です。

東日本大震災以降は「安全性」という言葉に敏感になり「宮城のせりの品質やブランド力を維持するためには農家自身ががんばらなければならない」という意識が強まったといいます。

せり鍋ブームが定番として根付いたように生産者が努力を重ね、愛情を注いで育てたせりが、多くの人を魅了し続けています。

### 宮城のせりは、 全国1位の生産量

県内産のせりの約7〜8割は名取市、約2割は石巻市で生産されています。名取のせりば「仙台せり」、石巻のせりば「河北せり」というブランド名で出荷されています。



待望のニューフェイス

にこにこベリー

まずは名前を知ってほしい。  
栽培農家としてできること。

2019年11月に本格デビュー

をした宮城県オリジナル品種「にこにこベリー」。同じく宮城県オリジナル品種「もういっこと」「とちおとめ」を掛け合わせ、12年の歳月をかけて誕生しました。いちごらしいきれいな円錐形と、中まで真っ赤な色合い、しつかりとした果肉が特長で、スイーツやジャムにも最適です。「にこにこベリー」は酸味と甘みのバランスがよく、何個でも食べられるおいしさがある」と話すのは、亘理町でいちご農家を営む小野勇悦さん。50アールもあるハウスの中で、もういっことにこにこベリーを栽培しています。

小野さんは2014年からにこにこベリーの試験栽培に協力し、近隣のいちご農家と肥培管理や育て方について情報交換をしながら、よりよい栽培方法を模索してきました。にこにこベリーの第一印象を尋ねると、「もういっこと比べると果実が多く成りやすく、忙しい品種だと思ったよ」といいます。もういっこの10アールあたりの年間収量が4トンに対し、にこにこベリーは5.7トンというから驚きです。

最初はもういっこと同じ肥培

管理で栽培していましたが、肥料の分量やハウスの温度・湿度などを調整し、にこにこベリーに合った栽培方法を工夫することで、ますます良い品種になっていくだろう、と小野さんは期待を寄せています。「新しい品種として世間の関心が高いことを感じるし、作り手としてもワクワクしている。まずは名前を知ってもらえるよう、イベントなどにも積極的に参加していこうと思っています」と意気込みを語ってくれました。「私のハウスでにこにこベリーが占める面積はまだ2.5アールほどですが、今後はもっと増やしていく予定です」。もういっこと肩を並べる品種になるよう、小野さんたち宮城のいちご農家の挑戦は続きます。

名前に込めた  
笑顔への願い

「作る人も売る人も食べる人も、みんなが笑顔になりますように」という願いを込めて名付けられた「にこにこベリー」。スイーツにしてもそのまま食べてもおいしい一粒です。





リアス海岸の恵み

# マガキ

手間と時間をかけて育まれる  
三陸の恵みを召し上がれ。

世界三大漁場の一つといわれる三陸沖に面した宮城県の沿岸部は、複雑に入り組んだリアス海岸を形成し、そこにできる湾を利用して養殖業が盛んに行われています。カキ養殖もその一つ。全国有数の生産量を誇り、各浜の環境に合わせた養殖方法によってさまざまな特徴を持ったカキが生産されています。中でも唐桑半島のマガキは岩ガキのように大きく、手のひらサイズの殻には大きくふっくらとした身が詰まっています。外海の荒波にもまれて育つことから「もまれ牡蠣」というブランドで全国に出荷され、多くの人を魅了してきました。

もまれ牡蠣の養殖をしている畠山政則さんによれば、唐桑半島のカキは一般的な2年ものとは違い、3〜4年かけてじっくり育てるところに特徴があるといいます。カキのおいしさの源である「グリコーゲン」が豊富に含まれているため、「クリーミーさではほかのカキと一線を画している」と太鼓判を押します。

唐桑で質の良いカキを育てたいと更に意識が高まったきっかけは、東日本大震災。畠山さん

は、東日本大震災。畠山さんを含む地元の漁業関係者たちが何度も話し合い、共通の養殖方法を編み出しました。例えば、もまれ牡蠣は年に1回、養殖の過程でカキを約70度のお湯にくぐらせる温湯処理を行い、海藻や雑貝を取り除きます。「カキ自体も身を守ろうと殻を厚くし、中に閉じこもろうとします。閉じる力を強めるために貝柱は太くなり、旨味も中に閉じ込められることになる。だから味が濃くなるんですよ」と語る畠山さん。手間暇を惜しまないこうした努力によって、「海のミルク」とも言えるような、濃厚な味わいのカキが生まれるのです。

## 宮城のカキは春先まで美味

カキは冬から春にかけて身がぷっくりと膨らみ、甘さを増していきます。ミネラル分を多く含む山の雪解け水が海に注ぐため、春先までおいしくいただけます。





# 仙台牛

実力派のブランド牛

とろける脂、濃厚な甘み、

生み出すのは生産農家のこだわり。

日本全国、さまざまなブランド牛が名前を連ねる中、日本食肉格付協会の枝肉取引規格でA5、もしくはB5に評価されたものだけが名乗ることのできる「仙台牛」。肥育生産農家は、脂肪と赤味のバランスの良さ、きめ細かな肉質など厳しい基準をクリアし上質な「仙台牛」を届けるため、一頭一頭大切に育てています。

美里町で肥育を行っている内海康史さん。「仙台牛」生産優良農家です。はじめは手伝いだけでしたが、生産の流れや、一般の企業とは違う経営の仕方に興味を持ち、本格的に肥育農家になろうと決めました。体調チェックには特に余念がなく、具合が悪い牛は別室で集中的に療養させ、時には一晩中様子を見ることも。「ストレスは肉質に直結するので特に注意しています。部屋もなるべく相性の良い牛同士を一緒にするようにしています」。相性は分かるものなのか、と尋ねると力強くうなずき、「牛も人間と同じで相性があります。育成部屋で育てているときから仲の良さを見極めるんですよ」と語ってくれました。

事故や病気のリスクを最小限

におさえる努力を怠らない姿勢

の根底には、手をかけた分だけ「おいしい」と言ってもらえるような肉質に仕上げたいという想いがあります。東京のスーパーで開催されたイベントで、消費者の方に直接「おいしい」と言ってもらった経験がその純粋な想いに拍車をかけたという内海さん。「高齢化が進み、畜産農家自体が減ってきている。先人たちが築き上げた「仙台牛ブランド」を守り続けるために、若手がなんとかしなければいけない」という想いから、現在は「仙台牛レポリユーションズ」\*に所属し、仙台牛の魅力を県内外に発信しています。

「手塩にかけて育てた牛の肉質がバツグンだとうれしいじゃないですか」とやりがいを語る内海さんの瞳は、「仙台牛」のブランド地位を確固たるものとすべく、未来を見据えています。

※「仙台牛レポリユーションズ」50歳までの若手畜産農家をメンバーとして2015年に結成。仙台牛の魅力を発信するため、さまざまなPR活動を行っています。

## 大地の恵みが育む 上質の味わい

地元の良質な稲わらで育つ仙台牛は、きめ細かな肉質と柔らかな口当たり、まるやかな味わいが特長。口に入れた瞬間に駆け出す脂の甘みが、その上質さを物語っています。



# 料理の脇役から主役まで しいたけ



ぎゅっと染み出す旨味と  
確かな歯ごたえが自慢。

しいたけには「原木しいたけ」と「菌床しいたけ」があるのはご存知でしょうか。原木しいたけは自然に生息している木を伐採し、そこに菌を植えて栽培します。一方の菌床しいたけはおが粉とふすま、米ぬかなどの栄養源（人工栄養剤）でできた菌床ブロックを培養して育てるため、原木しいたけに比べて安定して出荷することが出来ます。

宮城県では仙台市（泉区）や登米市などで原木しいたけの栽培が行われています。涌谷町でしいたけ農家を営む奥寺隆行さんも、原木栽培を行う数少ない農家の一人。ほど木にはナラの木を使用し、重労働になりがちな木の伐採を専門業者に任せることで、しいたけ栽培に集中できるよう工夫しています。県内外の販売会に出店することもあり、お客さんとコミュニケーションをとる機会が多いといえます。「販売会で量り売りをしていると、大量に買っても保存の仕方がわからないという方がいます。保存の仕方を伝えながら、消費者の方と直接話ができるので、対面販売は好きですね。」

東日本大震災では原木を処分

せざるを得なくなり、一時、廃業

を考えたこともあったという奥寺さん。周囲の支援を受けて立ち直ることができ、ますます宮城の原木しいたけのおいしさを知ってほしいと思うようになったといえます。菌床しいたけとの違いについては「菌床栽培の技術が向上し、そこまで大きな差はなくなっただ」としつつ、食感や風味に原木ならではの特徴が出ていると強調します。「きのこは香りを食べると言われています。特に原木しいたけは、栄養源となる原木の香りが強い。食べるときはよく焼いて、この香りを楽しんでほしいですね。」しいたけといえば煮物などの料理もおすすすめですが、フライパンでソテーし、塩を軽く振っていたくのもおすすすめ。奥寺さんの言う、原木の味が感じられるはずですよ。

## 生産者直伝 冷凍保存も効果的

購入したしいたけはパックから出してから新聞紙に包み野菜室で保存すると1週間ほどもちます。それでも余るときは冷凍庫へ。旨味が凝縮され、長く楽しめます。



瑞々しきで夏を元気に。

## きゅうり

成分の約95%が水分でできているきゅうりは、体を冷やす効果があることから夏バテ防止にも役立つとされている夏にぴったりの野菜。



宮城県では栗原市や登米市などの6つの指定産地で、1年を通し栽培されています。サラダや酢の物、漬物にしてもおいしく、ごはんやお酒との相性もバツグン。

もろみ味噌をつけて食べることからその名がついた「もろきゅうり」は、約10センチのきゅうりを若穫りしたもので、柔らかく甘みのある味わいが人気。主に白石市で生産されており、漬物にも最適です。

1年中おいしく新鮮に。

## トマト

一口に「トマト」と言っても、品種は日本だけでも100種類以上。大きさや形、色もさまざまで、なかには酸味と甘味のバランスがよくフルーツ感覚で楽しめる品種もあります。

宮城県では主に石巻地域で生産が盛んに行われています。昭和初期に栽培が始まり、今では夏秋トマトの指定産地として、

新しいブランドトマトの開発も進んでいます。指定産地にはほかに名取市、東松島市などがありますが、近年は大規模園芸施設による越冬型長期栽培も行われており、1年を通して宮城のトマトを楽しむようになりました。



加熱しても薬味でもおいしく。

## 曲がりねぎ

ある程度まっすぐ育つたねぎを一度掘り起こし、角度をつけて寝かせるように植え直した後、上から土をかぶせることで湾曲するように育てる曲がりねぎ。明治時代に仙台市岩切の余目地区で栽培が始まったとされ、現在は仙台市の長町地区や黒川地域でも栽培が盛んに行われ

ています。通常の長ねぎとは異なり1年をかけて栽培されるため、肉厚で辛味が強く、香り豊か。加熱することでぐっと甘みとコクが増します。メイン食材としての存在感があり、料理を引き立てる薬味としても活躍できる、宮城を代表する万能食材です。

鮮度の良さを生食で堪能。

## みやぎサーモン マボヤ

海を閉じ込めたような風味が魅力。



長時間にわたって高い鮮度を保てるよう、水揚げしたばかりのギンザケに活け締めや、神経締めを施した、養殖ギンザケの中でも特に高品質を誇る宮城のブランド食材。自然豊かな山

間部の養殖場で育つた稚魚は三陸の海に広がるいけすで成長し、3月から水揚げが始まります。フロージン加工によって1年中楽しめる食材ですが、生食をいただくなら水揚げ時期の3月から7月頃がベスト。「新鮮で刺し身で食べられるサケ」にこだわって育てられおり、とろける食感と舌の上に広がる甘味が魅力です。

「海のバイナッブル」とも称されるホヤ。黒潮と親潮が交わる栄養豊富な漁場が近い三陸沿岸、特に石巻市以北の各地で養殖が盛んです。複雑に入り組んだリアス海岸が、ホヤの生育に適した環境を作り上げています。

・苦味・塩味・酸味・旨味の五味全てが凝縮された「海そのものを食べているよう」な独特の風味が特長。新鮮であるほどクセがなく、甘みと優しい磯の香りを感じられます。



コリコリ感が料理のアクセントに。

## キクラゲ

身は大きく肉厚で、コリッとした食感と深い味わいが料理の可能性を広げてくれるキクラゲ。輸入もののイメージがある食材ですが、宮城県では特に仙台市や大和町などで1年を通して生産されています。黒キクラゲに加えて白キクラゲも栽培され、国産ならではの鮮度の良さ



は「生キクラゲ」として楽しむことができ、食感を生かした料理のアクセントになるだけでなく、細切りにしてお刺身のようにいただくも美味。日持ちの良い、乾燥キクラゲは、煮物や炒め物に入れたり、それぞれ違った楽しみ方ができます。



みやぎの食材／仙台牛

仙台牛のサーロインステーキに合わせるのは赤ワイン風味のフォンドヴォー。濃厚なソースが絡み、お肉の味を引き立てます。宮城県産しいたけのグリルや、だて正夢を使った炊き込みご飯と交互にいただきます。



フランス料理「東京」  
GINZA kansei

東京から全国へ発信。  
地元・宮城の食の魅力を  
多くの人に届けるために。

店先に目立った看板やメニューはなく、「GINZA kansei」と書かれた入口の木の扉だけがお客さんを静かに迎える。地下鉄銀座駅から徒歩5分にある建物の2階では、フレンチ歴40年のオーナーシェフ坂田幹靖さんが料理の腕をふるいます。

栗原市出身の坂田さんは食材王国みやぎ大使で、2011年には農林水産省「料理マスターズ」でブロンズ賞を受賞した実力者。食材の味や食感を最大限引き出すことにこだわるために調理法はシンプル。生産者との交流を深めながら、食材の魅力を発信し続けてきました。

「仙台牛のサーロインステーキ 赤ワイン風味ソース 宮城県産しいたけとだて正夢を使った炊き込みご飯添えは、上質な脂が口の中で溶ける仙台牛のサーロインステーキを、赤ワイン風味のココのあるフォンドヴォーでいただきます。」脂は多いがしつこくなく、やわらかい肉質が仙台牛の魅力」と語る坂田さん。付け合せのしいた

けは素材の味を楽しめるようシンプルにグリル。宮城のブランド米「だて正夢」を発芽玄米などの十六穀米と合わせて炊き込んだご飯は栄養バランスも良く、ソースが染みて食欲をいっそう掻き立てます。「口の中に入れたときに食材の組み合わせを楽しめるようなものをつくりたい」という坂田さんの考えが表現された逸品です。

関東や関西の方々にも仙台牛を知ってもらって食べてほしいと語る坂田さん。「これからも、仙台牛や宮城の食材の美味しさを知っていただくために、胸を張って使っていきますよ」と地元・宮城への熱い想いをのぞかせながら、食材と真摯に向き合います。



料理人 / 坂田 幹靖



GINZA kansei

東京都中央区銀座7丁目12-1 藤高ビル2・3階

TEL. 03-6264-3319

[ 定休日 毎週日曜・祝祭日

[ 営業時間 ]ランチ 12:00~14:00(LO)ディナー 18:00~20:30(LO) 完全予約制

<http://ginzakansei.com>

目安 / 12,000円~ 別途サービス料

編集部メモ

宮城県産カキや仙台牛など、宮城を中心に全国から食材を集めてメニューを提供している坂田さん。東京で行われる宮城のフェアや、地元・栗原市のイベントで、宮城の食の魅力を積極的にPRしています。



### みやぎの食材／カキ

荻浜(石巻市)のカキに自家製のヤンニョムを和えたメニュー。辛さ控えめの唐辛子はカキのまろやかさを引き立て、口を含めばほのかにんにくが香ります。宮城の地酒はもちろん、ビールやハイボールにもびったり。



みやぎの食材に魅せられた店主と生産者との交流が生み出すひと皿。

### みやぎの食材／ホヤ

ホヤは、アボカドやクレソンとともにサラダでいただきます。ショウガのきいた味わいにホヤの旨味が際立ち、苦手な人もすっきり食べられます。一緒に和えたノリの香りも爽やかに立つ魅力ある一品です。

### みやぎの食材／ ギンザケ(みやぎサーモン)

みりんを加えたメープルシロップに漬け込み、香ばしく焼き上げた「みやぎサーモンのメープル焼き」。西京焼きと幽庵焼きのいいとこ取りをしたような甘い香りと深い旨みが、食欲を掻き立てます。



生産にまつわるストーリーを伝える「メディア」役。新スタイルの居酒屋。

### 和食「東京」 銀座こびぎ

70年以上の歴史を持つ老舗「銀座こびぎ」の3代目店主・金子大史さんは、東日本大震災の後に来店した東松島のカキの生産者との出会いをきっかけに宮城の食材に魅せられた一人です。地酒のセレクトにもこだわり、お酒との相性を考えて考案されるメニューは酒好きの心を捉えて離しません。そんな金子さんが勧めてくれたのが「みやぎサーモンのメープル焼き」です。口に運ぶとほどよい脂のりで身がふっくら、コクのある旨味がじんわり。ショウガが利いた「蒸しホヤのサラダ」はなめらかなアボカドとぶりぶりとしたホヤの異なる食感が心地よく、宮城の地酒をちびちびいただきながらつまむのに丁度いい塩梅です。今回サラダに使用した東松島のノリのように、産地へ直接向き生産者との交流を深めるようにしています。食材の背景を知ることインスピレーションが湧くことでもあります。そう語る金子さんの笑顔は、宮城の食材への愛情に溢れています。



### 銀座こびぎ

東京都中央区銀座6丁目16-6 TEL. 03-3541-6077

[ 定休日 ] 日曜、祝日

[ 営業時間 ]

ランチ 11:30 - 13:30(平日のみ、食材がなくなり次第終了)  
ディナー 17:00 - 23:30(L.O.22:30) 土曜は22:00まで  
目安 / 昼1,000円 - 、夜6,000円 -

### 和食「東京」 宮城漁師酒場 魚谷屋

宮城の漁師直送の鮮魚が楽しめる「宮城漁師酒場 魚谷屋」。決まったメニューはなく、その日の仕入れに合わせて料理人が腕を振ります。「牡蠣キムチ」はカキの季節に供される人気のひと皿。キムチの辛味でカキの味が消えてしまわないよう、注文を受けてから和えるというこだわりには、店主・魚谷浩さんの、素材そのものを味わってほしいという想いが表れています。カキは同じ県内でも産地によって旬が異なり、2〜6月まで楽しめます。災害ボランティアとして宮城県石巻市に移住した震災当時、懸命に立ち上がろうとする漁師たちの姿に胸を打たれたという魚谷さん。「魚谷屋」は、漁師の想いや食材のことをお客さまに正確に伝える「メディア」なんです」の言葉通り、漁師から直接話しが聞けるイベントなどさまざまな仕掛けを用意しています。生産にまつわるストーリーを知れば、おいしさもぐっと深まります。



### 宮城漁師酒場 魚谷屋

東京都中野区中野2-12-9 ノムラビル地下1階

TEL.03-6304-8455

[ 定休日 ] 日曜、祝日

[ 営業時間 ] 17:00 - 23:30(L.O. 22:30)

http://uotaniya.fishermanjapan.com

目安 / 4,500円 -

### 編集部メモ

国際的な認証基準である「ASC養殖場認証」を取得した生産者から仕入れていることを示す「CoC認証」を、国内の個店居酒屋として初めて取得。宮城の水産物の良さを伝え、次世代につないでいくための挑戦です。



料理人 / 魚谷 浩



料理人 / 金子 大史



みやぎの食材/  
しいたけ・カキ

泉ヶ岳(仙台市)の原木しいたけと鳴瀬(東松島市)のカキを使用。幾重もの工程を経て合わさった2つの食材のだし汁を吸ったもち米は香りがよく、味わい深い仕上がります。おこわに混ぜ込んだしいたけとカキが食感のアクセントに。



中国料理「仙台」

楽・食・健・美 - KUROMORI -

「宮城ならではの」を追求し、  
素材の良さを最大限生かす  
中国料理の真骨頂。

「フカヒレやアワビなど、宮城には中華に適した世界に誇れる食材があふれている。だから以前から関心があった」と語るのは、仙台で高級中国料理店を営む黒森洋司さん。東日本大震災の被災者を支援しようと宮城に移住し、粹にとらわれない、黒森さんならではの中国料理を追求してきました。世界に通用する宮城の食材を多くの人に食べていただくこと。それが、黒森さんが自身に課した使命です。

いい食材というのは手を加える必要がない。だから調味料は最低限に抑え、素材の味だけでおいしさを表現する。「原木しいたけとカキのおこわ」にも、素材の味・魅力を最大限に生かすための工夫が随所にちりばめられています。「カキを蒸したときに出るだし汁でしいたけを炊き、複雑に絡んだだしの旨味をおこわに吸わせることで、形はなくてもしいたけやカキの姿を想像することができます。しいたけは味が濃いので、主張させすぎないようにみじん切りにしてい

ます。カキは塩味が少なく甘みのあるものを厳選。2つの食材が合わさり、奥行きのある味わいが口いっぱいに広がります。

宮城の食材で全国に誇れる料理をつくりたい。そのためには質も味も最上級のものを使いたい。その想いから、食材の美味しさを追求し生産者とも議論を重ねるという言葉には、料理人の視点から、宮城の食材をより良くしていこうという気概に満ちています。「宮城においておいしい中国料理店がますます増えたとき、自分のやってきたことが意味のあることだったのだと思えるんですよ。」



料理人 / 黒森 洋司

### 編集部メモ

春巻きやちまきといった点心にも、味わいに深みを与える具材としてしいたけが使用されています。ランチタイムには、広瀬川河畔と仙台市街地を一望する開放的な眺望とともに数種類の点心が楽しめるコースがおすすめです。



楽・食・健・美 - KUROMORI -

仙台市太白区向山2-2-24

TEL. 022-211-0306

[ 定休日 ] 月曜・日曜・祝日 ラunchは木曜・金曜・土曜営業 昼夜ともに臨時休業あり

[ 営業時間 ] ラunch 11:30 or 12:00 ~、ディナー 18:30 or 19:00 or 19:30 ~ 22:00 昼夜ともに完全予約制

<https://kuromori.jimdofree.com>

目安 / ラunch 6,000円 ~、ディナー 15,000円 ~

みやぎの食材/  
にこにこベリー

グラスの中にとっぷりのにこにこベリーをのせたタルトと塩ミルクのアイスを盛り込んだ人気のデザート。異なる食感を楽しみながら味わういちごの甘酸っぱさとアイスのまるやかさに思わず笑みがこぼれます。にこにこベリーでつくる色鮮やかなルージュのソルベも絶品。



フランス料理「仙台」  
Restaurant miura

みやぎの食の  
四季の彩りを表現した  
ひと皿にこもる妙なる技。

地下鉄「青葉通一番町駅」から徒歩約4分、オフィス街の一面にある「Restaurant miura」。街中の喧騒を忘れさせてくれる落ち着いた店内で供されるのは、シェフ自ら市場に向いて選り抜いた新鮮な魚介・肉、旬の有機野菜をふんだんに使用した本格フレンチです。店で使う食材の7割は宮城県産と語るオーナーシェフの三浦将尋さんは、名取のせりや仙台牛など、旬や地域の食材にこだわり、素材の良さを生かした料理に仕上げられています。

試食会で初めてにこにこベリーを食した三浦さん。「やわらかくなり、く、安定した状態で使えるのは、私たち飲食店業界にとって大きな魅力だった」といいます。しつかりとした果皮、中まで真っ赤な果肉、キレのある酸味に魅了され、さっそくメニューにも取り入れられました。コースのフィナーレを飾る「にこにこベリーのタルトとソルベ」は、もともとは宮城のオリジナル品種「もういっこ」をベ



料理人 / 三浦 将尋

スに作られていたお店の人気デザートです。「中まで赤い果肉のおかげで、ソルベにすると美しい赤色に仕上がるんです」という三浦さんが、凝縮した味わいに「いちごよりもいちごらしい」と味と表現するソルベ。いちごの酸味が引き立てる本来の甘みが一緒に舌の上に広がります。

地元の食材を大切にし、宮城の食の豊かさを一つひとつ丁寧に表現し続ける三浦さん。にこにこベリーを積極的に使うことでその魅力も伝えていきたい。宮城の食材への情熱と確かな信頼が、デビューしたのににこにこベリーの門出を祝福してくれます。



Restaurant miura

仙台市青葉区大町1丁目1-18西欧館1階 TEL. 022-214-6608

[ 定休日 ] 木曜終日・金曜ランチ

[ 営業時間 ] ランチ 11:30 ~ 15:00 (L.O. 14:00)

ディナー 17:30 ~ 22:00 (L.O. 20:00) 事前連絡の上21:00まで入店可能

<https://restaurant-miura.co.jp>

目安 / ランチ 2,750円 ~ ディナー 4,180円 ~

編集部メモ

2005年にオープンするまでは、塩齋で地元の魚介を使ったフレンチを提供する赤間善久氏に師事していた三浦さん。魚介を使ったサラダやポワソンに、そこで磨かれた技を感じることが出来ます。予約は公式ホームページから。

食材の時季の旨味を引き出す  
粋な日本料理に舌鼓。



みやぎの食材/キクラゲ

コリッとした十符谷のキクラゲ(仙台市岩切地区産)とふわふわのだし巻き卵。蔵王の湧き水で引いたダシは食感が異なる2つの食材を調和させ、三つ葉がすっきりと味を引き締めます。

気取らない「割烹」スタイルでいただく  
アイデア満載、郷土の味。



みやぎの食材/せり

せりと相性抜群の鴨肉と一緒に薄口醤油とカツオだして下味を付け、定義山名物三角揚げに挟んで軽く揚げた、お酒のお供にちょうどいい一品。せり鍋でおなじみの食材を使ったアイデアたっぷりの料理。

和食「仙台」  
心づくし いなせ

キクラゲのコリッとした食感  
はどの料理でもアクセントになり  
ますが、まったく対象的なやわら  
かさを持つだし巻き卵とも驚く  
ほど相性が良い。そのことを教え  
てくれた料理人・菅野良洋さんは、  
仙台駅をほぼ正面に臨む路地の一  
画にのれんを掲げ、10年以上にわ  
たりもてなしの心を大切にしてい  
ました。せりやホヤ、志津川のタコ  
をはじめ、さまざまな宮城の食材  
を積極的に取り入れています。  
「キクラゲと三つ葉のだし巻  
き卵」には、十符谷のキクラゲの  
生キクラゲを使用しています。程  
よい硬さで調理がしやすく、卵  
の食感ともマッチするんですよ。  
コリコリとふわふわ。二つの食感  
が楽しく、カツオと昆布の合わせ  
ダシが食欲をそそります。「食材  
には走り・旬・名残それぞれの  
旨味があり、食材の状態を見極め  
て料理に仕立てています」という  
菅野さんの説得力ある言葉と、食  
材の良さを活かしたまさに「い  
なせ」なメニューに、ついお酒も  
進みます。



心づくし いなせ

仙台市青葉区中央3丁目6-22 TEL.022-224-6884  
[ 定休日 ] 不定休  
[ 営業時間 ]  
17:00 ~ 23:30( L.O.22:00 )  
席の利用時間は2時間半まで  
目安 / 夜6,000円 ~

和食「仙台」  
料理人えとう

宮城県産の食材を中心に使用  
したこだわりのひと皿を提供す  
る「料理人えとう」店主の衛藤幸  
平さん。「居酒屋の気軽さはその  
ままに、割烹のような楽しみを  
味わってほしい」という想いがつ  
まった店内は、お客さんとのコ  
ミュニケーションを重視した一  
枚板のカウンターが目を引きま  
す。そのカウンター越しに供され  
たのは「せりと鴨肉のはさみ揚  
げ」。三角揚げのサクッとした食  
感と香ばしさの中に、せりの豊か  
な香りが広がります。「せりと、鴨  
肉や鶏肉といえば、宮城を代表す  
る「せり鍋」の定番食材。それを  
三角揚げに挟むことで、宮城をま  
るごと食せる一品に仕上げまし  
た。  
せりは交流のある生産者のも  
とを訪れ、自ら厳選したものを仕  
入れているという衛藤さん。せり  
以外の食材も直接仕入れにこだ  
わっています。時季によっても異  
なるせりの奥深さを聞きながら  
料理を味わえば、おいしさがいつ  
そう際立ちます。



料理人えとう 3丁目店

仙台市青葉区国分町3丁目3-29 ルナ国分町ビル1F  
TEL. 022-302-6387  
[ 定休日 ] 毎週日曜  
[ 営業時間 ] 18:00 ~  
https://eto-sendai.com  
目安 / 夜6,000円 ~

編集部メモ

名取のせり以外にも、狐崎浜のカ  
キや仙台牛など宮城の食材が楽  
しめます。メニューに載っていない  
料理を注文することも可能。店主自  
ら、お酒や季節に合わせた調理法  
を提案してくれることもあります。



料理人 / 衛藤 幸平



店主 / 菅野 良洋

編集部メモ

ミシュランガイド宮城2017特別版に  
も掲載された実力店の真骨頂! お  
造りの盛り合わせ。仕入れによって  
変わるネタは約10種類。ツマの代わ  
りに添えられた酢飯と交互にいた  
くことで素材の味を堪能できます。



みやぎの食材／仙台牛

仙台牛フィレ肉の燻製に、仙台牛の「ジュ」のソースを合わせ、肉の旨味と芳醇な香りを閉じ込めたひと皿。ワインとの相性もよく、それぞれの余韻を楽しめます。付け合せは村田町産の葉玉ねぎと加美町産の薬菜わさびですっきりと。



みやぎの食材／パプリカ

ササニシキを使った見た目にも鮮やかな「パプリカ寿司」は米農家ならではのアイデアメニュー。味はおかか、わさび醤油、甘酢の3種類。肩肘張らないくつろぎの民宿がおくる、「おふくろの味」です。

明治時代の日本家屋で味わう  
栗原の旬味を使った「母」の味。

新しく自由な発想で食材の良さを引き立てる  
仙台牛フィレ肉の瞬間燻製

凝縮された旨味と芳醇な香りの余韻が多幸感を呼ぶ仙台牛の燻製。今までにない自由な発想で生み出されたひと皿は、飾ることなく肉の旨味が勝負をしかけてくる。仙台国際ホテルに2019年3月にオープンしたレストランで料理長を務める佐藤亮さんは、「部位や肉質、周囲の温度などによって調理法を変えている」といいます。仙台牛は赤みと脂肪のバランスが良く、ほのかに感じられる甘みが魅力。燻製にすることで旨味とともに香りが際立つんですよ。

「仙台牛フィレ肉の瞬間燻製」には、仙台牛の「ジュ(juice)」を使ったソースがよく合います。捨ててしまいがちなスジや肉の切れ端を一緒に煮込むことで、仙台牛のおいしさを余さず感じられる」と語る佐藤さん。カブのすりおろしを混ぜまろやかさをプラスした薬菜わさびをつけていただく、余韻はすっきりと引き締まったものに。そんな変化も楽しめる一品には、細やかな想いと丁寧な仕事ぶりが感じられます。

※ジュ(juice)  
肉の焼き汁などのこと。  
水やワイン、塩コショウなどを加えることで、  
素材の味を生かした  
ソースになります。



レストラン ロジェ ドール

仙台市青葉区中央4-6-1 仙台国際ホテル5階 TEL. 022-268-1101  
[ 定休日 ] 月曜 祝日は除く  
[ 営業時間 ] ランチ 11:30 ~ 15:30( L.O. 14:30 )  
ディナー 17:00 ~ 22:00  
(コースL.O. 20:30 / アラカルト L.O. 21:00 )  
<http://www.tobu-skh.co.jp/losierdor/>  
目安 / ランチ 2,500円 ~、ディナー 5,000円 ~

編集部メモ

料理長自ら考案し、スタッフと試食を重ねてつくり上げるメニューは月替り。志津川のタコや仙台白菜など宮城の旬の食材を使用しています。ランチ限定のパティシエによるデザートワゴンサービスも見逃せません。



料理人 / 佐藤 亮



フランス料理「仙台」  
レストラン ロジェ ドール



有賀の里 たかまった

栗原市若柳有賀字峯6 TEL.0228-32-5857  
[ 定休日 ] 毎週月曜、年末年始、農繁期  
要予約。3日前までにお問い合わせください。  
目安 / 昼1,650円 ~、夜2,200円 ~

編集部メモ

食事処であり、民宿でもある「有賀の里たかまった」。到着早々看板猫が出迎えてくれます。本業が米農家ということもありお米のおいしさは確か。あごだしを使った大根の一本煮など、ひと手間を加えた逸品が味わえます。

料理人 / 千葉 静子



和食「栗原」  
有賀の里 たかまった

パプリカやズッキーニ、レンコンといった、味わい深い野菜が揃う栗原市で、民宿・農家レストラン「有賀の里たかまった」を営む千葉静子さん。地元の野菜や自家製のお米で、訪れる人をもてなします。パプリカを使ったお寿司には、地元農家が丹精込めて育てたパプリカを使用しています。「自家製のササニシキを使いたいと思ったのがはじまり。シャキッとしたりパプリカとさっぱりとしたシャリりの食感がよく合うんですよ」と、米農家ならではの視点でパプリカのポテンシャルを引き出します。湯通ししてなお、シャキッとみずみずしく色鮮やかなパプリカ。おかか、わさび醤油、甘酢の3種が並べばどれから食べようかと目移りしてしまう。自家の野菜はもちろん、野菜は地元の直売所に自ら出向いて厳選するのが千葉さんのスタイル。明治時代に建てられた趣ある日本家屋でいただく旬味と千葉さんの朗かな人柄に、リピーターが多いのも納得です。

フレッシュいちごとクリームチーズの異なる食感の違いを楽しむ  
にこにこベリーとクリームチーズのサラダ



ホームパーティーにもおすすめのデザート感覚のいちごサラダ。  
ドレッシングはメープルシロップを使って少し甘めに。

#### INGREDIENTS (4人分)

|              |              |
|--------------|--------------|
| にこにこベリー(いちご) | 1パック(正味300g) |
| クリームチーズ      | 30g          |
| くるみ          | 20g          |
| レーズン         | 20g          |
| メープルシロップ     | 大さじ3         |
| レモン          | 小さじ1         |
| レモンの皮のすりおろし  | 適宜           |
| シナモン         | 適宜           |
| ミント          | 適宜           |
| シナモンスティック    | 適宜           |

#### HOW TO COOK

- いちごはヘタを取り2~4等分にする。ボウルに入れてレモン汁を回しかける。
- ①にレーズン・砕いたくるみを加え、メープルシロップを垂らしてザックリと混ぜ合わせる。冷蔵庫に20分程おいて味をなじませる。
- ③器に②を盛り、クリームチーズを7~8mm角に切って散らす。レモンの皮のすりおろし・シナモンをふりかけ、シナモンスティックとミントを飾る。

仙台黒毛和牛の旨みを手軽に味わえる「ベトナム風サンドウィッチ」  
仙台黒毛和牛のバインミー



ニョクマムの香りとにんにくがきいたエスニック味のバインミー。  
ボリュームのあるサンドイッチはランチにピッタリ!

#### INGREDIENTS (4人分)

|              |           |
|--------------|-----------|
| フランスパン       | 1本(40cm位) |
| 仙台黒毛和牛ももスライス | 300g      |
| 砂糖           | 大さじ1      |
| ★下味          |           |
| おろしにんにく      | 小さじ1      |
| ニョクマム・しょうゆ   | 各大さじ1     |
| 大根           | 300g      |
| にんじん         | 50g       |
| ★合わせ酢        |           |
| 砂糖・酢         | 各大さじ1     |
| サニーレタス       | 適宜        |
| 紫タマネギ        | 1/4個      |
| パクチー         | 適宜        |
| サラダ油・バター・塩   | 各適宜       |
| レモンの櫛形       | 4個        |

#### HOW TO COOK

- 牛肉は砂糖をまぶして5分程おき、下味の材料をもみ込みさらに5分おく。フライパンでサラダ油を中火で熱し、色が変わるまで炒めて取り出す。
- 大根・にんじんは3cm長さの千切りにして塩少々でもみ、水気をしっかり絞り、合わせ酢をかけて10分程漬ける。
- パンを4等分に切り、厚みの半分に切り込みを入れて霧吹きで水をかける。切れ目を上にしてオーブントースターで2分程焼く。
- ③にバターを小さじ1ずつぬる。サニーレタスを敷いて①と②を汁気を切って等分にのせ、スライスした紫玉ねぎ・パクチーをのせる。お好みでレモン汁をかける。

彩り鮮やかで口当たりもまろやかな洋風サラダ  
宮城県産ホヤとオレンジ・グレープフルーツのマリネサラダ



ホヤとフルーツを使ったマリネは彩りも鮮やか。  
食卓が華やかに賑わう洋風サラダは新感覚のホヤの味が楽しめます。

#### INGREDIENTS (4人分)

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 宮城県産ホヤ            | 4個     |
| オレンジ              | 1個     |
| グレープフルーツ          | 1個     |
| ミニトマト             | 12個    |
| ★ドレッシング           |        |
| オレンジの絞り汁          | 大さじ2   |
| 白ワインビネガー          | 大さじ1   |
| レモン汁              | 小さじ1   |
| 塩                 | 小さじ1/4 |
| こしょう              | 少々     |
| オリーブオイル           | 大さじ3   |
| セルフィーユ            | 適宜     |
| ドライフランポワーズ(省いても可) | 適宜     |

#### HOW TO COOK

- ホヤは殻から取り出して内臓を取り除き、さっと冷水で洗って水気を拭き取る。その後、食べやすく切る。
- グレープフルーツ・オレンジは皮をむいて果肉を取り出し冷蔵庫で冷やしておく。(オレンジは2~3袋残して果汁を絞る。)
- ボウルにオレンジの絞り汁・白ワインビネガー・レモン汁・塩・こしょうを混ぜ、オリーブオイルを少しづつ加えてドレッシングを作る。
- ボウルにホヤと③のドレッシングを大さじ3加えて和え冷やしておく。
- 皿に④とグレープフルーツ・オレンジ・カットしたミニトマトを盛り、残りのドレッシングを回しかける。セルフィーユ・ドライフランポワーズを飾る。

歯ごたえがよく旨味の濃いしいたけとパイのサクサク感が絶妙  
宮城県産しいたけたっぷりキッシュ



しいたけの濃厚な味わいと溶けたチーズのコクが口いっぱい!  
パイ生地は冷凍パイシートを使って手軽に。

#### INGREDIENTS (4人分)

|                 |            |
|-----------------|------------|
| 18cmパイ皿         | 2枚分        |
| 冷凍パイシート(8×10cm) | 10枚(約300g) |
| 宮城県産しいたけ(生)     | 1/4個       |
| 玉ねぎ             | 100g       |
| ベーコン(ブロック)      | 1片         |
| にんにく            |            |
| ★ソース            | 200cc      |
| 生クリーム           | 100cc      |
| 牛乳              | 3個         |
| 卵               | 50g        |
| 溶けるチーズ          | 各適宜        |
| 塩・こしょう          | 少々         |
| ナツメグ            | 大さじ1       |
| オリーブオイル         | 各適宜        |
| 塩・こしょう          |            |

#### HOW TO COOK

- 冷凍パイシートは冷蔵庫で解凍し、パイ型より一回り大きめのばし型に敷き詰め、はみ出した部分を切り取る。底面にフォークで数カ所穴をあけ、クッキングペーパーを乗せて重石をし、200°Cのオーブンで15分焼く。重石を外して180°Cに下げてさらに5分程焼く。
- しいたけは石づきの硬い部分をとり、2cm角に切る。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で潰したにんにくを炒める。香りが出たらベーコンを炒め、軽く焦げ目がついたら玉ねぎ・しいたけを加えて3~4分程炒める。軽く塩・こしょうをして冷ましておく。
- ボウルに卵を割りほぐし、牛乳・生クリームを加えてよく混ぜ、塩・こしょう・ナツメグを加えソースを作る。
- 空焼きをしたパイケースに③と④を入れチーズを散らす。180°Cに熱したオーブンで20分程焼く。

