

すくすくみやぎっ子通信

令和6年8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

えだまめ 宮城名物「ずんだ餅」の「ずんだ」！

○県内の生産、販売状況

県内各地で栽培されており、収穫時期になると地域の直売所に地場産の枝豆が並びます。主産地の北海道では、大豆とえだまめの兼用品種が普及していますが、宮城県ではえだまめ専用品種の作付けが多く、「神風香」、「湯あがり娘」、「秘伝」、「つきみ娘」などが栽培されています。また、地域の在来種を活かした「気仙沼茶豆」や、今朝採りを特徴とした「とれたて仙台プロジェクト」など、独自の取組が展開されています。

【収穫時期：7月～9月】

【主な産地：仙台市、大郷町、
登米市、大崎市など】

	作付面積	出荷量
宮城県	295ha	553t
順位（都道府県）	10位	19位

※出典：令和4年産野菜生産出荷統計

○歴史等

えだまめは、未成熟のまま莢付きの大豆を収穫したものであり、「えだまめ」の名前は、枝付きの状態茹でて食べたことに由来すると言われています。日本でいつから栽培が始まり、食べられるようになったかは分かっていませんが、少なくとも、江戸時代の文献には、「えだまめ」が登場しており、当時から日本の食文化に馴染んだ食材であったことが伺われます。

タンパク質に加え、ビタミンB1やB2を豊富に含んでおり、鮮度の良いえだまめの味と香りは、夏の風物詩として多くの日本人に愛されていますが、大豆ではなく「えだまめ」を食べる習慣は、海外にはほとんどありません。



○選び方・保存方法

えだまめは、莢の毛色によって白毛と茶毛に、種皮の色によって茶豆、黒豆、緑豆に分けられます。独特の甘みと風味がある茶豆は特に人気があります。

えだまめを選ぶときは、莢の緑色が濃く鮮やかで張りがあり、中身が均等に詰まったものを選びましょう。莢が膨らみ過ぎたものや黄色いものは、風味が劣ります。鮮度が重要で、生のまま保存しておく、味や香りが損なわれます。すぐに食べない場合も、加熱調理をして冷蔵や冷凍で保存することをおすすめします。

○おすすめの料理

【おいしいえだまめの食べ方】

①えだまめは、流水で洗い、両端を切り落とします。

②ゆでる前に多めの塩でもみ、余分なうぶ毛を取ると色よくゆで上がります。

③たっぷりの熱湯で、約3～5分ゆでましょう。

※5分以上ゆでると、うまみが溶け出してしまうので注意。

④ゆであげたものはざるに上げて、手早くうちわであおぎます。

★熱々はホクホクした食感を楽しめ、冷えたものは甘みが増し、

どちらもおいしくいただけます。

塩ゆでしたものをそのまま食べるだけでなく、ご飯に混ぜ合わせると夏バテ防止や疲労回復に効果があるスタミナご飯になります。

たくさんあるときは、牛乳や生クリームを加えた冷たい「えだまめのポタージュ」にすると夏の清涼感を味わえます。



○食べ頃カレンダー

えだまめの収穫適期は3～5日間と短く、適期を迎えたものはできるだけ早く収穫します。時期によって、早まきには早生（わせ）、遅まきには中生（なかくて）から晩生（おくて）の品種が栽培されています。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
				種まき		収穫					



牛乳

もっと知って、もっとおいしく 牛乳は生きている



■牛乳は、いつも同じ味？

牛乳は、乳牛の生乳100%である農産物。野菜や果物と同じように、同じ牛乳でも環境や育て方などで風味に違いがあります。

また乳牛は人間と同じ哺乳動物で、母牛が赤ちゃんを産むことでお乳を出します。

そんな乳牛という生き物からの恵み「牛乳」だからこそ、風味にも個性があります。

※生乳（せいにゅう）とは、乳牛から搾ったままの何も手を加えない乳のことをいいます。これを加熱殺菌したものを牛乳といいます。



牛乳の風味を決める主な要素

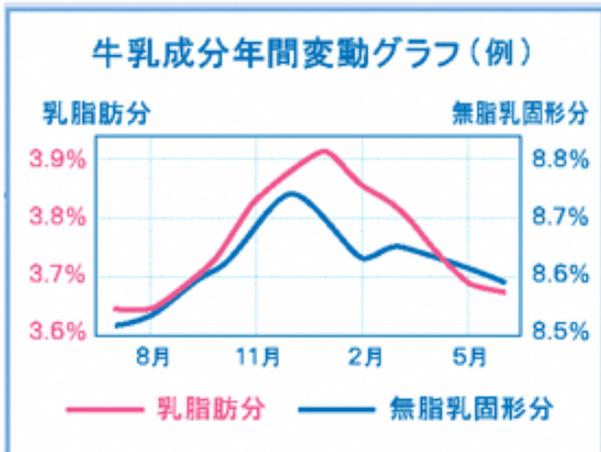


■えさの種類

乳牛は人間が食べない草をはじめ、とうもろこし、おからやビールかすなどを食べて、お乳を出します。

酪農家は、栄養バランスを考えながら、えさを与えています。

えさの種類によって、牛乳の風味にも個性が出ます。



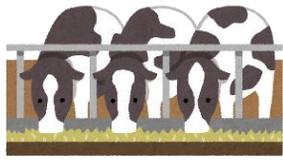
出典：一般社団法人Jミルク

■季節による変化

乳牛にとっては、気温10～15℃が快適とされ、25℃を超えると夏バテで食欲が減退します。それにより、お乳が出る量（乳量）や乳成分（乳脂肪分など）が変化し、牛乳の風味も季節によって変わってきます。

酪農家は、牛舎内を涼しくする暑さ対策をして、できるだけ変化が小さくなるように努力しています。

■牛乳が学校や家庭に届くまで



酪農家

早朝と夕方の1日2回搾乳します。毎日搾乳しないと牛が病気になってしまうため、酪農家に休みはありません。



品質検査



クーラーステーション

搾乳された生乳は、タンクローリーによってクーラーステーションに運ばれます。ここから各地の乳業工場に生乳が搬入されます。



受入検査

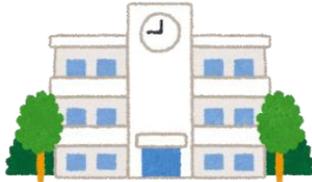


乳業工場

乳業工場に運ばれた生乳は殺菌され、牛乳やヨーグルト、バター、チーズなどの乳製品が製造されます。



小売店



学校



配送センターを通じて、学校・小売店などへ



出荷前検査



製造後検査

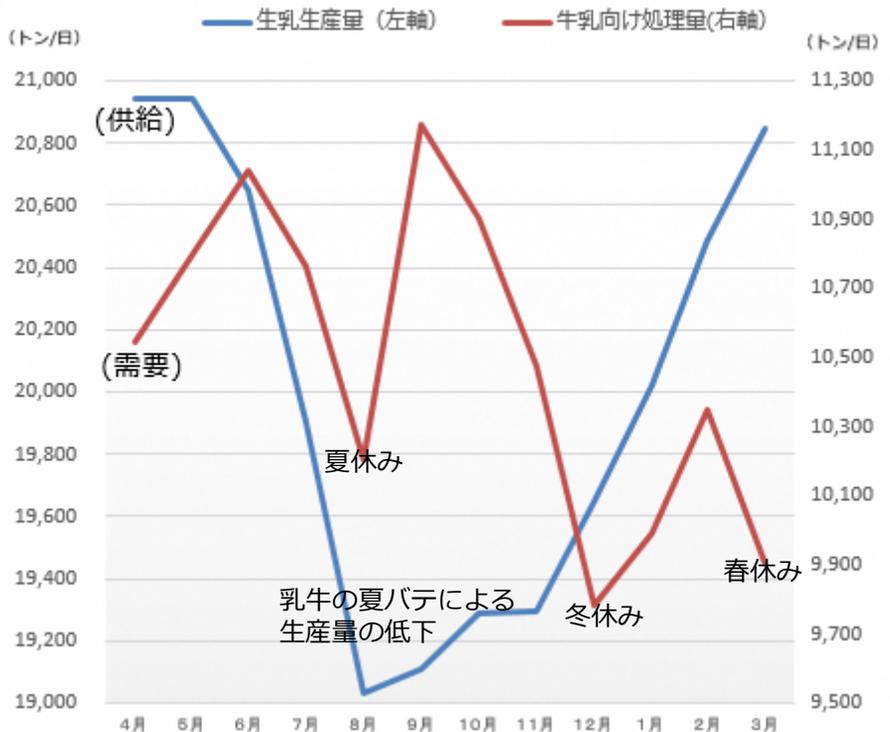
■牛乳の需要と供給について

牛は暑さに弱いため、夏は人間同様バテ気味になり、生乳の量が減ります。冬から春にかけては夏バテは解消され、生乳の量は増加します。

その一方で、牛乳の需要は暑い時期に増加しますが、冬に減少する傾向にあります。特に、年末年始や年度末は、学校が冬休みや春休みで給食がなくなるため、一年の中で最も需要が減少します。

捨てられてしまう生乳がないようにするためにも年末年始や年度末は、たくさん牛乳を飲みましょう！

令和5年度（全国日均）



出典：牛乳乳製品統計を基に畜産課作成



発行：宮城県 農政部 園芸推進課、畜産課、農業政策室

電話：022-211-2892 メール：noseise-f@pref.miyagi.lg.jp

ホームページ：https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/noseise/index.html