



# くりはら食育通信 ~毎月19日は食育の日~

地域と健康をつくる「くりはらの食」  
「くりはらの食」知っていますか？

令和3年7月発行

## くりはらの食とは

栗原の食材とそれを利用した郷土料理・行事食・地元食の作り方や食文化などを総称して

「くりはらの食」としています。

※地元食：季節の食材を使った煮物など、普段の暮らしの中で家庭や地域に受け継がれているもの。

地場産品の活用を！

栗原地域では、多彩で高品質の農林水産物が生産されており、それらを加工した商品開発も盛んに行われています。地場産品は・・・

安価

安心

新鮮

等良いことがたくさんあります！  
どんどん活用していきましょう！



(栗原市食育推進計画より)



おくすかけ



大豆



ここにあるのは全部「くりはらの食」！



ズッキーニ



イワナ



すんだもち

他にも！！

食材	米
色んな餅料理	なんと50種類とも70種類以上とも言われています！
粉を使った料理	はっとう、かぼちゃぱっとう、がんづき、そば団子
行事食	ミョウガの葉焼き、さんこや汁
保存食	凍み大根、干しナス、らっきょうの甘酢漬け、赤しそ梅干しなど
山菜料理	ウルイの酢味噌和え、コゴミの胡麻和えなど
その他	ねっけ豆、きしゃずいれなど

(参考：くりはらツーリズムハンドブック「地元食の本」)

ラクチンレシピ

## お茶の子さいさい

おしながき

火も包丁も使わない！

### 和風トマト冷やしうどん

材料

1人分

- ・冷凍うどん 1玉
- ・やきとり缶 (たれ) 1缶 (約75g)
- ・冷凍ほうれん草 35g (冷凍の状態)
- ・トマト缶 (カット) 100g
- ・めんつゆ (4倍濃縮) 小さじ1
- ・いりごま 1g

作り方 (5分)

栄養成分・写真はコチラ→



- ①冷凍ほうれん草は解凍しておく。
- ②冷凍うどんを電子レンジで温め、粗熱が取れるまで流水で冷やし、水気を切る。  
(電子レンジ加熱は袋に表記されている時間で！)
- ③やきとり缶、トマト缶、めんつゆ、ほうれん草を混ぜ合わせる。
- ④うどんに③のをせ、最後にいりごまをかける。

※めんつゆは味を確認しながら2倍濃縮であれば約2倍、3倍濃縮であれば約1.3倍の分量にしてください。

栄養・食生活に関する問い合わせは 栗原市市民生活部健康推進課 (Tel.22-0370) まで

# 食料自給と消費拡大から始まった 地産地消の取り組み

～会席料理 丸勝～

くりはらツーリズムネットワークでは、地産地消をコンセプトにしているお店の取り組み内容についてご紹介します。

そのお店では「地元の方が地元を愛し、栗原出身のプライドを持てることが必要」と感じ、市内の各組織と連携を図り、地産地消に取り組んでいます。

## ●栗駒山麓ジオパーク推進協議会との連携

栗駒山麓ジオパーク特産商品「栗駒山麓のめぐみ\*」として認定された

「<sup>はさまの</sup>道野御膳」の提供を通し、土地柄・歴史的背景を踏まえた栗原産食材の  
おいしさ等を伝え地産地消を進めています。

\*「栗駒山麓のめぐみ」とは、栗駒山麓ジオパーク推進協議会が認定した商品の名称です。地域の食材を活用したお料理やお菓子があり、郷土料理などのレシピも認定されています。



## ●「食材王国みやぎ」推進優良活動表彰

## 【地産地消部門 特別賞】

くりはらツーリズムネットワークの会員で、  
長年、地産地消に取り組んできた活動が認められ、  
令和2年1月28日に

「食材王国みやぎ」推進優良活動表彰【地産地消部門 特別賞】  
を受賞致しました。

今後も、宮城県産・栗原産食材を使用し、消費拡大に取り組み、地産地消を進めていきたいです。

