

おいしいものがたくさん！まんぷくみやぎ

宮城県には全国に誇る
おいしい食材がたくさん
あります。今号も自慢の
食材をご紹介します。

ちぢみ雪菜



独特の縮れは甘さの証拠

仙台周辺で古くから栽培されている
伝統野菜「ちぢみ雪菜」。最大の特徴は
縮れた肉厚の葉です。ある程度成長し
た雪菜を冬の寒さに当てる「寒締め」に
より、葉が肉厚になるとともに、糖分
を蓄え、甘さが増します。

栄養豊富な冬野菜

鮮やかで濃い緑色と独特の光沢が美
しいちぢみ雪菜は、体内でビタミンA
に変わり、皮膚や目などの健康維持に
役立つといわれるβカロテンや、風邪
予防などに効果のあるビタミンCを多
く含む冬野菜です。

あく抜き不要で使いやすい食材

ちぢみ雪菜は、えぐみや癖がなく、
あく抜きの必要もないため料理に使い
やすい食材です。定番のおひたしや煮
びたしのほか、青菜炒めやチャーハン
などもお薦めです。

ちぢみ雪菜のスープギョーザ

水ギョーザにちぢみ雪菜の甘み・香りをぎゅっと閉じ込めた、冷え込む季節にお薦めの一品です。

材料(2人分)

- ギョーザの皮 …… 10枚
- ちぢみ雪菜 …… 80g
- おろししょうが…小さじ1、しょうゆ…小さじ1、
「AJINOMOTO濃口ごま油」…小さじ1
- 湯…400ml、「CookDo香味ペースト」…14g(10g)
- 小ネギ…1本分
- 糸唐辛子…少々
- 白ゴマ…少々
- 糸唐辛子…少々

作り方

- ちぢみ雪菜はみじん切りにし、エビは粗みじん切りにして包丁の背でたたく。
- ボウルに、①、鶏ひき肉、Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、ギョーザのタネを作る。
- ギョーザの皮に、②のタネを等分にのせて包む。
- 鍋にBを入れて火にかけ、沸騰したら③のギョーザを加えて3～4分煮る。
- 器に盛り、小ネギ、白ゴマ、糸唐辛子を散らす。



1人分/240kcal 食塩相当量2.4g

※この表示値は、目安です

凍り豆腐

寒さと天日が生む豊かな風味



岩出山地域の伝統的な保存食

「凍り豆腐」は、豆腐を凍結・低温熟成
させた後に乾燥させた保存食で、大崎
市岩出山地域を代表する食材です。江
戸時代末期から続く伝統と地域独自の
製法が評価され、平成30年にG-1(地
理的表示)に登録されました。

豊かな弾力と滑らかな舌触り

「岩出山凍り豆腐」のおいしさの秘策
は2回凍らせる製法にあります。県産
大豆を原料に作られた豆腐を、水分を
抜いて切りそろえ、冷凍庫で熟成させ
ます。一度水で戻した後、イグサなどで
編んでつるし再び凍らせ、冬の冷たく
乾燥した空気で凍る・溶けるを繰り返
しながら自然乾燥させることで、弾力に
富んだ滑らかな凍り豆腐になります。

さまざまな料理でおいしい冬の味覚

岩出山凍り豆腐は、大豆の風味が豊
かで雑味が少なく、色が白くキメが整っ
ていることが特長です。味がよく染み
込み、煮崩れしないことから、岩出山地

域では鍋の具材として重宝されるほか、
正月の雑煮には欠かせない食材です。



1人分/187kcal 食塩相当量1.6g

※この表示値は、目安です

作り方

- 干しシイタケは水に半日つけて戻し、2～4等分に切る。
- 凍り豆腐はぬるま湯で10分戻し、2等分にする。
- ニンジン、サヤエンドウは、乱切りにする。
- 鍋にだし汁を入れて①、②、③を加え、ふたをして5分煮る。
- 砂糖を加え、5分煮て、しょうゆとみりんを入れる。ふたをしてニンジンがやわらかくなるまで10分煮る。火を止め、10分おく。
- 器に盛り、サヤエンドウを飾る。



cookpad宮城県公式キッチン

凍り豆腐にうまみが たっぷり染み込む 凍み染み煮

材料(2人分)

- 干しシイタケ …… 3枚
- 凍り豆腐 …… 4枚
- ニンジン …… 5g
- サヤエンドウ …… 6枚
- だし汁 …… 1カップ
- 砂糖 …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ2
- みりん …… 小さじ2

022(211)2813
食産業振興課