

伊達な旅ガイド

Vol.323

笑顔咲くたび 伊達な旅
仙台 Sendai & Miyagi, where smiles blossom 宮城

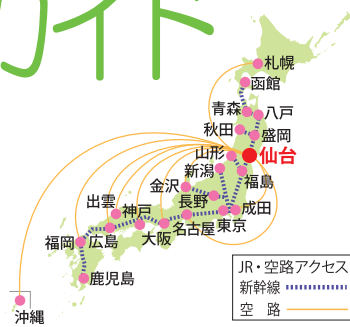
伊達な旅紀行

いいトコ!
みやぎ

毎週月曜日
19:54~20:00
BS-TBSにて大好評放送中



仙台・宮城
観光PRキャラクター
むすび丸



JR・空路アクセス
新幹線
空路

今回の伊達な旅MAP



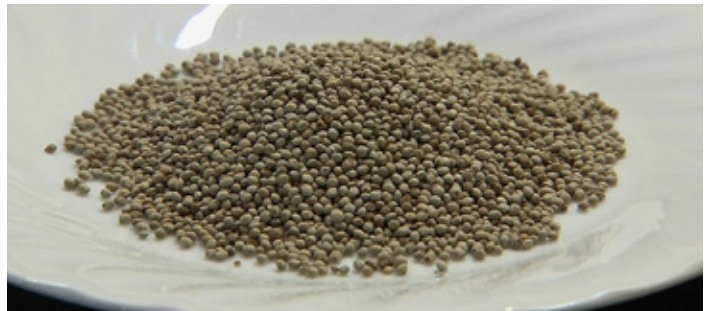
JR東北新幹線古川駅からバスで約30分／東北自動車道三本木スマートICから約20分

2018年
8月27日
放送

特産エゴマで健康作り



色麻町で、田園風景を見渡しながら栄養たっぷりのエゴマを味わってみませんか。



エゴマの栽培

エゴマはα-リノレン酸を多く含み、健康に良いと言われ、人気を呼んでいます。



ハウスでエゴマの苗を育てた後、畑に植えかえていき、収穫は10月末から11月頃です。

エゴマ栽培農家

鈴木 正行さん

「シソ科の植物なので、ゴマみたいない小さい実がなります。ドレッシングなど、油そのものを生でスプーンで一杯くらいずつ食べれば、とても身体にいいです」



エゴマいろいろ

色麻町産業開発公社

Tel.0229-65-4372
エゴマの加工品を作っています。



エゴマの焙煎



エゴマ油



エゴマのぼん酢、ドレッシング、醤油などの加工品

取締役総括 伊藤 正さん

「この辺では、じゅうねんと言って、十年長生きするよという意味合いもあり、昔から食べられてきました。味噌汁にちょっとかけるなど、料理済みのものにかけてたり、一日2、3グラム程度摂取するといいです」



えごまたまごかけごはんの店

Tel.0229-65-4372



たまごとはんは、おかわり自由。お米は地元産のひとめぼれです。

荒井 悦子さん

「ごはんだけお持ちして、お客さんがそれぞれ、トッピングして召し上がっていただいています。遠くの方からもいらしていただいています」



味彩館「ふるさと」

Tel.0229-65-3569



エゴマを飼料に育てられたえごま豚。



えごま豚のロースかつ

店長 佐々木 真二さん

「脂身はさらっとしており、しつこくありません。揚げもの、炒めものにしても、おいしく召し上がっていただけます」

