



## ほうれんそう

- 流通時期**
- ほうれんそう・サラダほうれんそう：通年
  - ちぢみほうれんそう：11月～2月
- 主な生産地**
- 石巻市(石巻・桃生・河南)・東松島市(矢本)
- 主な品種**
- ほうれんそう：トライ・サンライト
  - ちぢみほうれんそう：朝霧・寒味
  - サラダほうれんそう：ジョーカー

ほうれんそうは、パイプハウスなどを活用しての周年栽培や、トマト、いちご、なす等での輪作で生産されています。露地栽培のちぢみほうれんそうは、東松島市矢本地区が発祥の地とされ冬の寒さにさらす「寒じめ」という栽培法を行うことにより葉が厚くなり縮まって、甘みが増します。また、生で食べられるように品種改良されたサラダほうれんそうも栽培されています。



## ねぎ

- 流通時期**
- 通年
- 主な生産地**
- 東松島市(矢本)
- 主な品種**
- 坊主知す・白妙・ホワイトスター

ねぎには、血行をよくし体を温める成分が含まれており、古くは薬用植物としても栽培され、鍋物・薬味のほか様々な料理に使えます。また、ビタミンA・C、カルシウム、βカロチンなども含まれています。矢本の長ねぎは甘みが強く軟白部分が軟らかい特徴があり、加熱すると甘みが一層増します。



## こねぎ

- 流通時期**
- 通年
- 主な生産地**
- 石巻市(桃生・河南)
- 主な品種**
- NSS・鴨頭

そば・うどんなどの薬味、卵とじや和え物、ねぎ焼きなどにもおいしく食べられます。鮮やかな緑色の葉の部分には、βカロテンとビタミンCが多く含まれています。桃生産のこねぎは、「スリムねぎ」の名前で流通しており、パイプハウス内で丁寧に作られ周年の定量出荷と安定した高品質で市場からも評判が高い品目です。



## えだまめ

- 流通時期**
- 7月～10月
- 主な生産地**
- 石巻市・東松島市
- 主な品種**
- イチバン茶・茶香り
  - サッポロミドリ・黒五葉・秘伝

大豆を成熟前に収穫したものが「えだまめ」で、夏場ビールのおつまみとして大変人気があります。また、宮城県では「ずんだ」と呼ばれる濃し餡が名物として知られ、餅にまぶしてずんだ餅として食べられています。タンパク質、ビタミンAが豊富で、アミノ酸と糖分のバランスが良く、良食味で子供から大人まで幅広く愛される野菜です。



## スイートコーン

- 流通時期**
- 7月～8月
- 主な生産地**
- 東松島市(矢本)・石巻市(河南)
- 主な品種**
- ゴールドラッシュ・味来

東松島市矢本地区では、やもととうもろこし生産組合が、組合員41名で、7ヘクタールほどの作付を行っています。消費者に人気の「ゴールドラッシュ」と「味来」を主に栽培していますが、新品種の「ミルクスイーツ」等の栽培も始めています。石巻地方の太陽の恵みを受け、焼くもよし、茹でるもよしの甘くておいしいスイートコーンを生産しています。



## せり

- 流通時期**
- 根せり：9月末～1月
  - 葉せり：4月～5月中旬
- 主な生産地**
- 石巻市(河北)
- 主な品種**
- 飯野川在来種(葉・根)
  - 島根みどり(根)

せりの栽培は古く、天保年間との言い伝えがあり、河北地区の自然豊かな山里で、綺麗な空気とふんだんにある湧水を利用して始まりました。せりと言えば年末年始に食される「根せり」をイメージしますが、河北地区では「葉せり」も出荷しています。「葉せり」は、香りと風味豊かな飯野川在来種で、地元では、おひたし、サラダ、天ぷらなどで食べられています。



## つぼみな

- 流通時期**
- 1月～3月
- 主な生産地**
- 石巻市(河北・河南)
- 主な品種**
- 三陸つぼみ菜・あでやかつぼみ菜

つぼみ菜は、耐寒性が強い野菜であることから、寒冷地のパイプハウスでも加温することなく栽培が可能で、低温でじっくり育てることにより甘みが富み、やわらかく、食味が良好となります。量販店やスーパーマーケットでは、春物食材として定着しており、おひたしや炒め物、味噌汁の具など様々な用途で食べられます。



## 糸みつば

- 流通時期**
- 通年
- 主な生産地**
- 東松島市(矢本)

1本の茎に3枚の葉が付いているみつばは、数少ない日本原産の野菜です。みつばには、スーパーマーケットでよく見かける「糸みつば(青みつば)」、軟化栽培によって茎が白く根が切られている「切りみつば」、茎がためて根が付いたままの「根みつば」の3タイプがあります。石巻地域の「糸みつば」は水耕栽培されており、通年出荷されています。香りが豊かで、吸い物や丼、茶碗蒸しなどの彩りに適しています。