

スタッフイチオシ

今月は
店舗スタッフ・山のオススメ♪

宮城ふるさとプラザの主力商品でもある牛たん。
牛たんと言えば、カロリーも高そうだしこってりした味だし・・・
と思っている方も多いはず。でも実は、美人になれるかもしれない
食材だって知っていますか？

牛たんには様々な栄養素が含まれています。今回はその中
からいくつかご紹介したいと思います。

- ★**痩せ体質に導くビタミンB1**
炭水化物を燃焼する働きがある、強い味方！
- ★**美容を促進ビタミンB2**
細胞の代謝を高め美肌、美髪、美爪を作る働き。
- ★**ビタミンCを助けてくれるパントテン酸**
コラーゲンを作るのに必須と言われるビタミンCの働きを助ける。

★**貧血予防に鉄分**
冷え性の予防にも。老廃物も流れやすくなる。

★**元気をチャージ！タウリン**
腎臓の働きを助け、血圧を正常に保ち病気の予防にも。
私のオススメは、(株)鐘崎の牛たんサイコロカット塩味(*^_^*)
サラダにコロコロッと添えて、さっぱりレモンのドレッシングで
頂くと美味♪ビタミンCも摂れて一石二鳥ですよ♪

牛たんサイコロカット塩味 (株)鐘崎 100g	¥494
陣中のわざ牛たん厚切り塩麹熟成 (株)陣中 120g	¥1,600
牛たんジャーキー (株)キスケフーズ 28g	¥432

店内イベント情報

今月の白謙かまぼこは奇数日の入荷です！

- ◆4月27日(金)～5月6日(日)：byJAPANの海苔製品試食販売会 ※期間中5/2のみイベントは休みます。
- ◆4月28日(土)～5月6日(日)：仙台銘菓「萩の月」期間限定発売
- ◆5月8日(火)：ラベンダードットコム ラベンダー商品販売会
- ◆5月9日(水)：加美町立宮崎中学校地域PRイベント (開店から12時まで)
- ◆5月9日(水)～5月15日(火)：南三陸町「高茂商店」海産物祭り (ほや、わかめ、珍味等)
- ◆5月10日(木)～5月15日(火)：大崎市「栗野商店」湯葉重ね豆腐試食販売会
- ◆5月16日(水)～5月20日(日)：大崎市「古川食品」手作りしそ巻き販売会
- ◆5月22日(火)～5月28日(月)：美里町「大地フーズ」いわし団子&ハンバーグ試食販売
- ◆5月23日(水)～5月29日(火)：女川町「いかや」の手作り海産物試食販売会



編集後記

ランニングを始めましたが三日坊主でした...
スタッフ・山

GO☆GO☆みやぎ新聞

平成30年5月発行
創刊第21号
発行元
宮城ふるさとプラザ
豊島区東池袋1-2-2

仙台青葉祭りが開催されます

第三十四回仙台青葉まつりが、五月十九日(土)、二十日(日)の二日間、青葉薫る新緑の頃、杜の都仙台で開催されます。
青葉まつりとは、このシーズンに行われるからではなく、青葉神社の祭礼、そして伊達政宗公の祭りでもあるのです。
十九日(土)は宵まつり
一番の見どころは「すずめ踊り」。今回のテーマは「舞」です。
この日のために練習を積んだすずめさんたちのお披露目です。初心者の方も事前の講習会で指導を受けて参加することができます。興味のある方は、青葉区中央市民センターにお問い合わせください。
二十日(日)本まつり
総延長約二・五キロを総勢四千人で練り歩く「時代絵巻巡行」は圧巻です。

伊達家十八代ご当主が先陣を切り率いる、甲冑姿に身を包んだ伊達戦国家臣団。しんがりを務めるのは伊達火縄鉄砲隊です。可愛い「稚児行列」が続きます。
次に白装束に烏帽子姿の青葉神社青龍会の皆さんが担ぐ「青葉神社神輿」が厳かに肅々と進みます。
後には豪華な十一基の山鉾の神輿が、賑やかなお囃子と舞で盛り上げてくれます。
大トリを飾るのは「すずめ踊り」。約二千人ものすずめさんたちが舞い踊ります。宵まつりを見逃した方は必見ですよ。定禅寺通りと国分町通りの交差点では「火縄銃の演武」もあります。
暫し、時代絵巻の世界を楽しんでください。

スタッフ・川

方言講座 みうらが教えます！

「たがく」

先日、小学生になったばかりの娘が我が家の1階で眠ってしまったので、「たがいて」2階の寝室へ運んだところ、その重さに驚いてしまいました。
・・・と、日記風に書いたところで、皆さん「たがく」ってご存知ですか？
文章からもお分かりになるかと思いますが、「たがく=持ち上げる、抱き上げる」という意味です。
昔、小学生の頃、「きちんとランドセル『たがいて』学校に行きなさいよ～」と母親から言われたものでしたが、今ではどれくらい使われているのかわかりません。
調べると、宮城県の他に新潟県などでも使われているようですが・・・。
そろそろ我が娘を「たがく」事も出来なくなるのですね・・・ちょっと寂しさも感じました。

これからの季節にピッタリ☆ だいたオススメ商品

- 冷やし中華醤油だれ 3食入 ¥270
- 三陸産わかめざる中華 2食入 ¥280
- うどんフオー 2食入 ¥432
- 韃靼そば 2食入 ¥432

韃靼(だたん)そば(苦そば)

普通のそば粉に比べて、タンパク質がやや少なく、炭水化物がやや多い。約100倍のルチンが含まれている。マグネシウム、カリウム、鉄などミネラルも豊富。