ふぉ～you

とちぎJAプラザ

vol. 221

JAグループ栃木は、安全・安心な農畜産物の提供、地域社会への貢献など多彩な活動を展開しています。企画特集「ふぉーyou とちぎJAプラザ」では「豊かなくらしをサポート」をメインテーマに県内の農畜産物と生産者、直売所、JAグループ栃木の取り組みを紹介します。

［企画・制作 下野新聞社ビジネス局］

JA全農とちぎ オススメ お役立ちレシピ

たちつてとちぎ JAグループ栃木／JA全農とちぎ

断面がかわいい♪甘酸っぱさが爽快
キウイのヨーグルトスムージー

●材料●（材料2人分）
- キウイ……2個
- バナナ……1/2本
- A ヨーグルト…100g
- A 牛乳……100cc
- A 砂糖……大さじ1

■1人分　カロリー…155kcal　塩分…0.1g　調理時間…10分

キウイは果物の中でも特にビタミンCが豊富に含まれ、美肌効果や風邪予防などの免疫機能の維持が期待できます。その他にカリウムも多く含まれ、むくみの解消や高血圧の予防にも役立ちます。

①キウイは皮をむき、1個分はお好みの厚さに切り、グラスの内側に貼り付ける。
②残りのキウイとバナナを適当な大きさに切り、Aと一緒にミキサーにかける。
③②を①に流し入れる。

ワンポイントアドバイス
- キウイの種が細かくなると苦みが出てしまいます。ミキサーにかけるときは長い時間かけないようにしましょう。
- マイルドな味にするため、今回はキウイと同じく栄養価の高いバナナを加えましたが、キウイのみでも美味しいスムージーが作れます。

JAふれあい食材
管理栄養士 髙橋雲世
「ふれあい食材」では安心・安全、新鮮、便利な食材をご自宅までお届けします。

「JA全農とちぎ 生活情報発信室」の公式【Instagram/X（旧Twitter）が出来ました!

Aコープマーク品の商品紹介や、販売店舗のご案内、JAふれあい食材のおススメ商品や、季節に合わせたとりまとめ企画のお知らせなど日々の生活に役立つ魅力的なコンテンツを配信していきます!たくさんのフォロー☆いいね♡お待ちしています!

Instagram　X（旧Twitter）

JAなす南の「キウイ」

今が旬 甘さ抜群のゴールド系

ゴールド系のキウイ（輪切りは中心が赤くなる「紅妃」）

震災で福島から移住 荒地を開墾して栽培

栃木県内のキウイ栽培は、小山市や大田原市、那須塩原市などが主産地ですが、那珂川町でも栽培されています。東日本大震災後、福島県須賀川市から那珂川町富山に移住した上杉正広さん（72）もその一人。現在、地元の道の駅ばとうやJAなす南の直売所「とりたて野菜直売所」（那須烏山市）、大田原市内の大型直売所などに、収穫したばかりのキウイを出荷する作業で大忙しです。

上杉さんが那珂川町に引っ越しを決めたのは、震災翌年の2012年。被災した原子力発電所からの放射能被ばくを恐れ、妻の美佐子さん（71）ら家族4人で故郷を離れました。営業マンだった上杉さんの定年退職とも重なり、「新しい場所で趣味の果樹栽培を職業にしたい」と一大決心。福島の自宅で栽培していたブルーベリーを移植したほか、「気候も適しており、栽培がそれほど難しくない」と挑戦したのがキウイ栽培でした。

住まいは、山あいを流れる富山川沿いに新築し、隣人所有の畑地を借り受けました。篠や葛などが2、3㍍も生い茂る耕作放棄地で、イノシシが掘った穴があちこちにあったそうです。3年ほどかけて整地し、16年春、6、7本のキウイの苗木を植えることができました。

こだわりの有機栽培 新品種開発にも意欲

それから8年。現在、キウイ畑は2カ所で計20㌃ほど、キウイの木も約70本に増えました。品種はすべて、甘さが特徴のゴールド系。スーパーなどの店頭にはほとんど並ばない品種で、甘みが一段と強い「紅妃（こうひ）」や、「レッドゴールド」、「ジャンボレッド」、「アップル」、「東京ゴールド」など8種類を栽培しています。

こだわりは化学肥料を一切使わないこと。「鶏糞の有機肥料を使っています。生産者として安心安全を提供したい」と力を込めます。収穫は10月下旬から約3週間。冷蔵庫で保存ができ、翌年春まで出荷できるそうです。

今一番の関心事は、偶然育ったという二つの新品種。「2品種とも畑の中で『実生（みしょう）』から育ち、とにかく甘い。これからどんどん育て、JAの協力を得て、この地域の特産品にしたい」と意気込み十分です。

上杉さんのキウイについて、JAなす南とりたて野菜直売所の神長好誠さんは「人気があります。種類もたくさんあるので、いろいろな味が楽しめます」と話します。東京の高級フルーツ店やネット販売では高価な紅妃などのキウイを、直売所などで手ごろな価格で手に入れてみてはいかがでしょうか。

お問い合わせは、JAなす南営農部園芸販売課☎0287・96・6170。

上杉（うえすぎ） 正広（まさひろ）さん（72歳）

荒地を整地した畑で実るキウイを収穫する上杉さん

動画はこちらから

地域の活性化 Information ～お知らせ～

JAうつのみや

三つの女性組織活動
「みどり会」
「あじさい会」
「なの花会」

幅広い活動で地域貢献や交流

JAうつのみやでは、三つの女性組織「みどり会」「あじさい会」「なの花会」が、さまざまな活動を通じて地域で交流や親睦を深めているほか、社会貢献を行っています。

3組織の中で最も歴史があるのが、「みどり会（14支部、430人）」です。60、70代を中心に、持続可能な開発目標（SDGs）や社会貢献に関する活動を行っています。代表的な取り組みが、ペットボトルキャップ回収を通じたポリオワクチンの寄付と、毎月第4月曜に行っているこども食堂の調理支援です。

また80代以上が中心の「あじさい会（2支部、30人）」は、年齢を重ねても健康で充実した生活が送れるように健康体操や、特殊詐欺に遭わないための学習会などを行っています。「なの花会（2支部、25人）」は、みそ作り体験や体験型施設の視察、趣味や日常生活に役立つ講座などを実施。いずれの会も、JAうつのみや管内に住んでいる女性であれば誰でも参加できます。多彩な活動を通じて新規会員の獲得にも取り組んでいます。

JAうつのみやは、こうした活動を事務局としてサポート。会員数の減少や高齢化などの課題もありますが、これからも女性が積極的に地域と接点を持ち、自らが楽しみながら社会にも貢献する活動を支えていきます。お問い合わせはJAうつのみや企画管理部総合企画課☎028・688・0029。

同JA管内で回収されたペットボトルキャップ

なの花会の防災講習会の様子

献立の立案と調理でこども食堂の調理を支援

JAうつのみや管内：宇都宮市、上三川町、下野市の一部（旧南河内町）　次回はJAしもつけです。

直売所のイチオシ！

JAかみつが 日光森友直売所スマイル館

日光をイメージした太陽、鳥居、山のデザイン

日光連山の清水で育った厳選米

平日でも700～800人のお客さんが来店する、地元で人気の直売所。日光市内の農家約400人が、一年を通して採れたての野菜や果物、加工品などを出荷しています。これからの季節は、ハクサイやダイコン、カブなどの冬野菜が本番。イチゴも早い物は店頭に並びます。

最近の注目は昨年、パッケージデザインを一新し、リニューアルした日光産コシヒカリ「しゃりまんてん」です。日光連山の清水で育ち、コシヒカリ1等米の中でも、さらに食味がいいものを厳選した希少なお米です。昨年、日光で行われた先進7カ国（G7）男女共同参画・女性活躍担当相会合の歓迎会でも使われました。

甘さ、風味、うまみがワンランク上で、1回食べたお客さんのリピート率も高いそうです。2㌔㌘から販売していますが、おみくじが付いた2合パックもお土産に人気です。

【営業時間】午前8時30分～午後4時30分（3月～10月は5時まで）
【定休日】無休（年末年始は除く）
【所在地】日光市森友923-3　【電話】0288-25-5050

日光森友直売所スマイル館の詳しい情報はコチラ

今月のプレゼント

① JAなす南の「キウイ」1箱12パック入り（1パック400g）　10名様

② とちぎの星 新米5kg　6名様

【応募方法】はがき、または右のQRコードからご応募ください。郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、希望のプレゼント番号、紙面の感想などを添えて、28日必着。応募はお一人様1回。

はがき送付先　〒320-8686下野新聞社ビジネス局「とちぎJAプラザ11月」係

※応募いただいた個人情報は、抽選、賞品の発送、応募集計、分析に使用し、下野新聞社の「プライバシーポリシー」に則って適切に管理します。また下野新聞社主催および後援事業のご案内に使用させていただく場合があります。〈下野新聞社ビジネス局〉

ウェブからの応募　ラインとちぽからの応募

JAグループ栃木
お問い合わせ　JA栃木中央会総務企画部
☎028-616-8540　https://www.tcchu-ja.or.jp

食と農を考えるフォーラム　800名様募集
2025/1/11（土）14～16時　会場：栃木県教育会館
テレビでお馴染み！林修先生が国消国産について講演！【参加無料】
お申し込み開始の11/21（木）から公開となります。