



とちぎ プラザ

ふお you

vol. 222

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「ふお 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】

お役立ちレシピ

ねぎ丸ごとご賞味あれ！

長ねぎの春巻き



●材料●(材料2人分)

長ねぎ……………2本
豚バラうす切り……………150g
春巻きの皮……………2枚
大葉……………6枚
塩・こしょう……………少々
水溶き小麦粉……………適量
揚げ油……………適量

■1人分 カロリー…445kcal
塩分…1.1g 調理時間…20分

長ねぎに含まれるアリシンは抗酸化作用による血液サラサラ効果のほか、毛細血管を広げて血流を改善し、冷えの解消に役立ちます。ねぎの薬効としてよく知られている「風邪を治す」というのも体を温める作用が強いことからきています。寒いこの季節に長ねぎを食べて体の健康維持を心がけましょう。

- ①長ねぎは長さを春巻きの皮の幅に合わせて切る。
- ②春巻きの皮に大葉を3枚並べて置く。
- ③豚肉の半量を縦に並べ、塩・こしょうを振る。
- ④長ねぎを手前に置いてきつく巻いていき、巻き終わりに水溶き小麦粉を塗ってしっかり留める。
- ⑤④を4等分に切り分ける。(※残り1本も同様に作る。)
- ⑥揚げ油を熱してこんがりきつくな色になるまで揚げ、しっかり油を切って器に盛り付ける。

ワンポイントアドバイス

・大葉を巻き終わりの辺りに並べると、春巻きの皮から緑色が透けて見え、きれいな仕上がりになります。



JAふれあい食材

管理栄養士 松原舞子
「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ふれあい食材は、平成元年の事業開始以来、30年以上にわたって県内のご家庭にご愛顧をいただいております。

国産・県産を中心としたJAならではの安全・新鮮・便利な食材を、専任の管理栄養士が作成したメニュー・レシピとともに、最大で週に3回、ご自宅にお届けします。

JA全農 栃木推進課 お客様相談窓口

0120-915-201



JA佐野の「長ネギ」



箱詰めされた「さのまる葱」

佐野産のネギをブランド化し地域社会に貢献する「さのまる葱プロジェクト」も、市やJAの同部会、生産者、そして消費者も含め、確実にその輪を広げています。取り組みから1年が経過した今年8月には、さのまる葱の売り上げの一部を市に寄付。市内のスーパーや200店舗以上あると言われる佐野らーめん店でも使用される機会が増え、取引店の数は17店舗にまで拡大。さらに就農者を増やして市全体の収量を増やし、多くの人に佐野産の長ネギを食べてもらいたい」と夢を膨らませます。



しっかり根が張っているので収穫作業も一苦労

新井さんは5人のパート従業員をთან年雇用し、「龍(たつ)まさり」「冬蘭シオン」「陽春の宴」「初夏蘭2号」の4品種を栽培。毎回、春と秋にたくさん収穫できる品種を試しながら栽培しています。「葱を試しながら栽培ができて、成長が止まり、ネギが堅くなってしまうため、なるべく栽培が難しく、さのまる葱を選ぶようにしています。」「とこだわりを語ります。

今季の出来は、「おいしい長ネギができました」と満足。しかし、その笑顔の裏には、夏の間は猛暑日が続いたり、ゲリラ豪雨もあったりとお断できない日々が続きました。一方、土作りや「さのまる葱」の4品種を栽培。毎回、春と秋にたくさん収穫できる品種を試しながら栽培ができて、成長が止まり、ネギが堅くなってしまうため、なるべく栽培が難しく、さのまる葱を選ぶようにしています。」「とこだわりを語ります。

プロジェクト1年

取引店舗など拡大

お問い合わせはJA佐野園芸課
0120-33-2361・0120-33-2362

動画はこちら



新井 拓也さん(34歳)

地域で広がる「さのまる葱」の輪

直売所のイチオシ！

JA足利 農産物直売所「あんあん弥生」



ユズの香りが人気の「ゆずヨーグルト」(写真右)などの商品

地元産ユズを使ったヨーグルト

地元や近隣市町の住民から愛されている農産物直売所。JA足利ゆず部会と両毛酪農業協同組合が2009年から発売している「ゆずヨーグルト」が人気です。すっきりした甘さとユズの香りが女性を中心に幅広い層に支持されており、内容量80gで100円とお求めやすい価格もロングセラーの理由です。

足利市内では、1983年から市北部の中山間地域振興のためユズ栽培を積極的に実施。92年に部会を結成し、ユズ栽培に加え商品化にも取り組んできました。現在、同直売所では「ゆずヨーグルト」に加え、調味料やドレッシング、揚げ物にかけるとして使われる「ゆずC」と「ゆずジュース」「のむゆずヨーグルト」の4商品を扱っています。

地元で採れたユズを使った商品に加え、旬の新鮮野菜や果物がお手頃価格で購入できます。近くにいらした際はぜひ足を運んでみてください。



【営業時間】午前9時30分～午後5時 【定休日】年中無休(年末年始を除く)
【所在地】足利市弥生町25 【電話】0284-40-1141

「あんあん弥生」の詳しい情報はコチラ



地域の活性化

Information
～お知らせ～

JAしもつけ

くらしの活動

親子で食農体験、女性大学も

JAしもつけは、農業体験や講座などを通じて、JAが地域の拠点となることを目指し、「くらしの活動」として組合員や地域住民にさまざまな体験を提供しています。

毎年、管内の3歳から小学生までの子どもとその親を対象に募集・実施しているのが、年4回の食農体験講座「あぐり親子うさぎクラブ」。

5月の開講式では、サツマイモ苗の定植と観光イチゴ園でのイチゴ狩りが行われ、一般参加の親子27組71人が参加した。



「あぐり親子うさぎクラブ」でサツマイモを収穫する親子

1月までの2年間で全47人で、2026年の現在、会員は80代までのセミナーも人気です。



みかも山公園で開かれたウオーキング大会

20歳以上の女性を対象に仲間づくりや生きがいの場を提供する「女性大学(シモンちゃんセミナー)」も人気です。

11月16日にみかも山公園で行われたウオーキング大会では、小学生から80代までの男女86人が参加。3時や7時のコースを歩き、爽やかな一日を過ごしました。



苔テラリウム作りに挑戦(女性大学)

JAしもつけ管内：栃木市(西方町を除く)、壬生町 次回はJAしおのやです。

今月のプレゼント



【応募方法】はがき、または右のQRコードから応募ください。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12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



ラインとちほからの応募

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

国産国産

国産国産とは、「国」民が必要として「消費」する食料は、できるだけその「国」で生「産」する、という考えです。



特設サイト