



とちぎ プラザ

ふお you

vol. 225

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「豊かな暮らしをサポート」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

見た目だけじゃない、栄養もボリュームも！

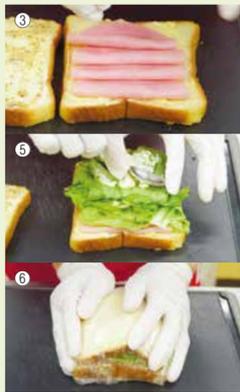
レタスタっぷりサンド



- 材料●(2個分)
- レタス……………3枚
 - 食パン(8枚切り)……2枚
 - ハム……………4枚
 - スライスチーズ……………1枚
 - バター(室温に戻す)……10g
 - マヨネーズ……………小さじ2
 - 粒マスタード……………小さじ1
 - マヨネーズ……………お好みで
- 1個分 カロリー…330kcal
塩分…2.2g 調理時間…15分

みずみずしさやシャキシャキとした食感が特徴のレタスは、約95%が水分ですが、カリウム、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維などもバランスよく含まれています。また、低カロリーな食材なので、ダイエットにも最適です。

- レタスは水で洗ってキッチンペーパーでしっかり水気を拭き取る。
- 食パンの1枚にはバターを塗り、もう1枚にはマヨネーズと粒マスタードを塗る。
- バターを塗った面に半分に折り曲げたハムを縦に4枚並べる。
- ③の上にスライスチーズをのせる。
- レタスを食パンの大きさに合わせて折りたたみ、④の上に3枚重ねてもう一枚の食パンをのせる。※レタスとレタスの間にお好みでマヨネーズを塗る。
- 長めに広げたラップの上に⑤をのせて上から押さえるようにしてきつくラップで包む。
- 10分程おいて馴染ませたら、包丁で半分に切って盛り付ける。



ワンポイントアドバイス!

レタスの水分はしっかりと切ってください。水気があると、ベチャベチャとした仕上がりになってしまいます。

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ふれあい食材では、国産・県産を中心とした安全・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・レシピとともにご自宅へお届けしています。

お手持のスマートフォンから、ふれあい食材を使ったレシピをご覧いただけます。

STEP1 スマートフォンアプリのコードリーダーを立ち上げる。

STEP2 右の二次元コードにスマートフォンをかざし、読み込む。

STEP3 表示されたURLをタップすると、おすすめ食材を使ったレシピが表示されます。

JAおやまの「春レタス」



春レタスは厚みがあって柔らかいのが特徴

収穫量も大切ですが、「最もこだわっているのは品質。」「子ども頃から友人宅へ遊びに行くとき、親から『レタスを持って行って』と手渡されました。思春期のときは恥ずかしかったですが、友人の家族から『おいしかった』と言われるとすごくうれしかった」と笑顔で振り返ります。「寒さや暑さに強い品種を毎年見極めながら、これからは消費者に喜んでもらえるレタスを作っていきたい」と抱負を語ります。

収穫したレタスは、JAおやま経由で市場に出荷。この時季のレ



寒風が吹きすさぶ中での収穫作業

経営的な視点大切に
マニュアル作成も

食物繊維が豊富で、みずみずしい食感が魅力のレタス。小山市は、県内でレタス栽培が盛んな地として知られています。

JAおやまレタス部会に所属する山中悠輔さんは現在、水田を利用した1.5畝のほ場で、早生品種の「トリガー」や「クールガイ」などの春レタス栽培の真っ最中。

5月頃まで約10万株もの収穫作業が続きます。夏の終わりから秋にかけては、別のほ場1畝で秋レタスを栽培しています。

山中さん方では、水稲栽培に組み込みやすいという理由から長年レタスを栽培。近年はトウモロコシも追加し、年間を通じて農業ができる体制を整えました。2年前からは父との2人体制から、パート従業員も加えた計4人で作業。

レタスは温度変化に敏感で、同じレタスでも秋と春では、ほ場環境が大きく変わります。春レタスは冬の寒い時期に定植し成長させるので、黒マルチを張りトンネルをかぶせて地面の温度を上げます。害虫被害の心配はほとんどないものの、適度に換気し最適な温度を保つなど丁寧な管理が欠かせません。

「レタしゃぶなど味方がいい」という理由で、レタスは温度変化に敏感で、同じレタスでも秋と春では、ほ場環境が大きく変わります。春レタスは冬の寒い時期に定植し成長させるので、黒マルチを張りトンネルをかぶせて地面の温度を上げます。害虫被害の心配はほとんどないものの、適度に換気し最適な温度を保つなど丁寧な管理が欠かせません。

お問い合せは、JAおやま 農企企画課 0285・333・4321。



山中 悠輔さん(34歳)

動画はこちらから

盟友の発想生かし活動

JA佐野青年部は、定。昨年12月に米を寄贈しました。今年度は、4月13日に2回目を開催する予定です。JA担当者は「今回は、イチゴや春野菜など農産物が多い時季なので、前回以上ににぎわうマルシェになると思います。」と笑顔で語ります。

JA佐野青年部は、今後も盟友発のアイデアや熱意を生かしながら、地域の活性化に取り組んでいきます。お問い合わせはJA佐野 野営農企画課 0285・224・3420。

地域の活性化 Information

~お知らせ~

JA佐野

- 子ども食堂に農産物寄贈
- マルシェ企画

マルシェにはキッチンカーなど33店が出店

直売所のイチオシ!

JALしおのや ふれあいの里しおや農産物直売所

県産イチゴの食べ比べセットなども販売

朝採りイチゴ 5品種が店頭

塩谷町の南端、鬼怒川に架かる上平橋近くにある農産物直売所。近隣の農家が収穫した野菜や果物、味噌(みそ)や菓子の加工品など100種類以上の商品が所狭しと並びます。地元産そば粉と名水を使ったそばが味わえる、隣接の「農村レストラン尚仁」も人気です。

この時季、多くのお客さんの目当てとなっているのが、旬を迎えたイチゴ。11月下旬から6月中旬まで、とちあいか、スカイベリー、ミルキーベリーなど5品種のイチゴを販売しています。同町金枝で小野崎農園を営む蜂巣秀樹さん方で栽培されている県内では珍しい「やよいひめ」も販売。とちおとめと群馬県産のとねほつべを交配させた品種で、甘みが強く子どもに好評です。果皮がしっかりとっていて日持ちもよく、お土産や贈答品にもピッタリ。4種類のイチゴを組み合わせたい食べ比べセットも人気です。

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3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)

① JAおやまのレタス(4玉) 10名様

② とちぎの星5kg 6名様

国産消費国産

国産消費とは、「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、という考え方で。

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

ふれあいの里しおや 農産物直売所の詳しい情報はコチラ

【営業時間】午前8時30分～午後4時
【休日】12月31日午後～1月4日 【所在地】塩谷町上平7052
【電話】0287-46-0477