



とちぎ JA プラザ

ふお you

vol. 227

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】

年間を通じておいしいキュウリを

露地に加え 促成抑制で年間栽培

みずみずしい食感と歯ざわりのよさが特徴のキュウリ。サラダなど毎日の食卓に欠かせない食材です。水はけがよく日当たりのいい場所がよく育つことから、県内では小山市などで盛んに栽培されています。今回紹介する小曾根進也さん（48）もそんなキュウリ農家の一人。JAおやま南都きゅうり部会に所属し、ハウスと露地を合わせた約30アールのほ場で年間を通じてキュウリを栽培しています。

通じてキュウリを栽培しています。以前はナシとキュウリ苗を栽培していましたが、自身も当初はナシ農家になることを前提に、県の農業大学校に進学。卒業後は就農と合わせて県の果樹試験場で1年間ナシ栽培を学びました。しかし、

生長が早く1日で数センチ大きくなることもあるキュウリ。「年間を通じて出荷できるように露地栽培に加え、促成と抑制栽培もしていますが、趣味のゴルフや釣りに行く暇もなかなかありません」と話す小曾根さん。



小曾根 進也さん

収穫期には朝夕2回収穫し、その日の夜に30〜40ケースを選果場に運びこむこともあるそうです。

新鮮なキュウリを食卓に届けたい

キュウリ栽培で重要な、わき芽摘みや摘心といった作業は機械化が難しく、人手がかります。小曾根さんのテーマは「なるべく手数を少なくしつつも美味しさには妥協しない」効率化です。そのため、病害虫に強い品種を積極的に栽培。そのかいもあり以前の品種に比べ消毒の回数も減りました。また、畝に沿って自動で消毒して戻ってくる機械を導入し省人化を図っています。

JAおやまの「キュウリ」



艶があってイボがあるのが新鮮な証し

店ではやらないでくださいと前置きしつつ、小曾根さんは「新鮮なキュウリは手で割った直後に戻すとびたっとくっつくんです」と実演。「艶があってイボがしっかり立っているキュウリが新鮮です」と教えてくれました。



露地もののキュウリの収穫が最盛期

動画はこちら



お役立ちレシピ 夏を先取り、シャキシャキさっぱり！きゅうりポート



●材料●(2人分)

- キュウリ ……1本
- ツナ缶詰 ……1缶
- 玉ねぎ(みじん切り) ……1/4個
- マヨネーズ ……大さじ2
- しょうゆ ……小さじ1

■1人分 カロリー…197kcal
塩分…0.9g
調理時間…10分

キュウリは水分が多いため、体の熱を穏やかに下げ、暑さによる食欲不振を改善する効果があります。また、キュウリに含まれるカリウムは利尿作用があり、むくみを解消し、血圧の上昇を防ぐ作用もあります。これから迎える暑い季節に、積極的にキュウリなどの夏野菜を取り入れ、元気に夏を乗り切りましょう。

- ①キュウリはへたを切り落として縦半分に切る。ピーラーで皮の中央を一筋削る。スプーンで種を削り、長さを3等分に切る。削ったキュウリの皮は細切りにする。
- ②分量外の塩で玉ねぎを塩もみする。
- ③ツナ缶詰の汁気を切ってボウルに入れ、②とAを加えて混ぜ合わせる。
- ④①のキュウリのくぼみに③をのせ、細切りにしたキュウリの皮を飾り、器に盛り付ける。



JAふれあい食材

栄養士 小杉彩
「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。



ワンポイントアドバイス

・キュウリの皮の中央部分を一筋削ると、盛り付けたキュウリが安定します。

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。

お手元のスマートフォンから、ふれあい食材を使ったレシピがご覧いただけます。

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をクリックすると、おすすめ食材を使ったレシピが表示されます。

JA全農とちぎのウェブサイトはこちら



ナシ収穫体験をする親子

88・0026。合企画課028・6

体験を通して地域の「農」理解

地域の活性化 Information ~お知らせ~

JAうつのみや

アグリスクール



昔ながらの米作りを学ぶ田植え体験

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かみつがです。

今月のプレゼント



②JAおやまのキュウリ1ケース 10名様



①とちぎ和牛焼肉用400g 4名様

【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6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



ラインとちぎからの応募

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

2025国際協同組合年 記念フォーラム 右のQRより要申込み(6月29日(日)締切)

7月4日(金) 参加無料 参加者の中から、抽選で賞品(食品)が当たります。

午後2時開会 会場/栃木県JAビル3階 大研修室(宇都宮市平出工業団地9-25)

記念講演テーマ 協同で創る持続可能な地域づくり 講師 北川太一氏(摂南大学農学部教授)



直売所のイチオシ!

なすのマルシェ



高原育ちのみずみずしさが自慢のなすのマルシェの野菜

多彩でみずみずしい採れたて野菜

豊かな自然に育まれた高原野菜がおいしい季節。約70人の会員が丹精した、みずみずしくて甘いアスパラガスやスナップエンドウ、うまみが凝縮されたトマトなど旬の野菜や花卉(かき)が店内を彩ります。

安価な値段も大きな魅力です。地元住民を中心に観光客にも人気のマルシェには、1日300人ほどが来店。オープンから2年を過ぎ、今年5月に利用者20万人を達成しました。

会長の高根沢克さんのお薦めは、ブロッコリー。寒い時期だけでなく、長い期間店頭に並びようになり「シンプルに、ゆでマヨネーズなどで味わうのがおいしい」と話します。これからは、さらに味わいを増すトマトをはじめ枝豆やキュウリ、トウモロコシなどの夏野菜が店頭並びます。



なすのマルシェの詳しい情報はコチラ

【営業時間】午前8時半～午後4時 【定休日】毎週火曜日
【所在地】那須塩原市下厚崎200-4-3 (JAなすの黒磯総合センター敷地内)
【電話】0287-74-3715

