



とちぎ プラザ

ふお you

vol. 219

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】

JA全農とちぎ **オススメ** お役立ちレシピ

はさむだけ簡単!とろとろナスに染み出す肉汁 ナスの和風餃子



- 材料●(材料2人分)
- ナス.....2本
 - 塩.....少々
 - 牛豚合挽肉.....100g
 - 大葉(みじん切り).....5枚
 - にら(みじん切り).....20g
 - しょうが(すりおろす).....小さじ1
 - A [しょうが(すりおろす).....小さじ1/2
 - しょうゆ.....小さじ1
 - 小麦粉.....適量
 - ごま油.....適量
 - しょうゆ.....適量

■1人分 カロリー...216kcal 塩分...0.9g 調理時間...25分

ナスには、体内の余分な水分や塩分を排出してくれるカリウムが多く含まれており、高血圧の予防やむくみの解消効果があります。また、ナスの皮の鮮やかな紫色はポリフェノールの一種のナスニンによるもので、強い抗酸化作用があり、免疫力の向上やアンチエイジングにも効果が期待できます。



- ナスはヘタを切り落とし、縦薄切りにして塩を振り、5分程おく。
- ポウルに挽肉、大葉、にら、Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ナスの水気を拭き取り、表面に小麦粉を振りかけ、②をのせて置くように挟む。
- フライパンにごま油を入れて熱し、③を並べ入れて焼き色が付いたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- 火が通ったら器に盛り付け、しょうゆを添える。



JAふれあい食材
管理栄養士 駒込美季
「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

ナスはできるだけ薄く切ってください。厚みがあると割れてしまったり、戻ってしまいます。

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なすの「ナス」



つやがあり、形や色、味に優れた「那須の美なす」

栽培しているナスは、JAなすのブランド「那須の美なす」で、味よし、色よし、形よしと三拍子そろった名品。漬物などの生食のほか、焼いても煮てもおいしい万能な食材です。田川さんは「油との相性がいいので、辛味噌炒めがおいしいです」と食べ方をアドバイス。育てたナスは、JAなすのを通じて、首都圏を中心に出荷されています。「今は露地栽培だけですが、将来はハウス栽培も目標。



いいナス作りには剪定と誘引が大切

夏野菜の代表格、ナスの最盛期がやってきました。ナスは麻婆茄子やカレー、煮浸しなど、料理のバリエーションも豊富です。那須塩原市でナス栽培に励む田川巧さんは昨年、新規で就農して以来、2年目のシーズンを迎えています。病気に負けずにいることが多かった田川さんに転機が訪れたのはおとし。父の剛(つよし)さんと一緒に、アルバイトでナスの収穫を体験。もともと農業に興味があり、自宅に栽培可能な土地を保有していたことから栽培を決意しました。始めたばかりの頃は慣れないこともあり、「思うような収穫量が得られなかった」と振り返ります。ナスは生育力が強い反面、デリケートな野菜。剪定(せんでい)や誘引(ゆういん)など管理作業が大切です。その一つがV字型の支柱に、強い枝を4本だけ残して固定していく作業。これにより太陽の光と養分を十分に受け渡らせる。また、ほ場の周囲に「ソルゴー」という植物を植えて、風に

よる傷を防ぎます。「いナスを生育するためには、適切な管理作業が欠かせません。害虫や病気も含め、生育状態を確認するために大切ですよ」と話します。今年も、昨年の経験を生かして順調に収穫を進めています。約20坪のほ場に1300本の苗を定植。収穫は8月から9月末までをピークに11月まで続きます。多いときは一日150kgを収穫。家族4人が朝5時から午後2時までは、収穫や出荷作業に汗を流します。JAなすのなす部会の現地検討会や目ざろえ会では、栽培や収穫、出荷に関する知識を先輩たちから貪欲に学び、活用しているそうです。

田川 巧さん(25歳)

動画はこちら



おいしい「美なす」を全国へ

直売所のイチオシ!

JA佐野 三好農産物直売所



爽やかな香りと食感が食欲をかき立てる葉ショウガ
みずみずしい「葉ショウガ」が旬

県内の農産物直売所の中で先駆的な存在の三好農産物直売所。人気を集めているのが「葉ショウガ」です。ショウガはきれいな水と水はけのよい土を好み、条件に適したこの地域では昭和30年頃から盛んに栽培されてきました。現在は、毎年7月半ばから9月末まで葉ショウガとして栽培され、直売所に並びます。わざわざ遠方から電話で問い合わせる人も多く、多い時には1日50~60束が出るそうです。

葉ショウガは、みずみずしく繊維も柔らかいのが特徴。味噌(みそ)をつけて食べたり、めんつゆや甘酢に半日ほど漬けて食べたりするのもお薦めです。直売所では、枝豆やトウモロコシなどの夏野菜も旬。まんじゅうやクッキー、生そばも人気です。場所は、北関東自動車道の佐野田沼インターチェンジ(IC)や出流原スマートICから車で10分ほど。取り置きにも対応しているので、ゴルフ帰りなどに買って帰ることも可能です。



【営業時間】午前8時~午後5時
【定休日】毎週月曜日
【所在地】佐野市戸室671-3
【電話】0283-62-7135

三好農産物直売所の詳しい情報はコチラ



地域の活性化 Information ~お知らせ~

JAおやま 女性会の「花いっぱい運動」



マリゴールドなどの種をまく女性会のメンバー

地域を彩り 活性化に貢献

JAおやま女性会(倉持晶子会長、会員40人)は、恒例の活動として「花いっぱい運動」を展開。同JA管内の環境美化や地域住民の交流促進に役立っています。活動は10年ほど前にスタート。女性会内にあった年代別の3組織を一つにし、会員同士、交流を深め、地域貢献を通して会のさらなる発展を目指してまいりました。今年5月13日、13ある支部の支部長やJA職員らが種まきを実施。小山市小袋の西部育苗センターで、マリゴールドやジニア、ニチニチソウの種を一粒ずつ丁寧にまいていきました。ハウス内で大切に育てられた苗は7月3日、全会員に配布され、会員は自宅や公民館、道路脇などに植え付けました。会員1人につき、それぞれ3株ずつ配布され、約3600株の花が地域を彩りました。このほか、JA管内にある全支店に3種類のプランターを寄贈したほか、本店の花壇にも植え、来店するお客様の目を楽しませています。



育苗センターのハウス内で開花したマリゴールド

JAおやま本店の花壇に植え付ける会員たち



JAおやま管内: 小山市、野木町、下野市の旧国分寺町、旧石橋町 次回は10月18日、JAなすのです。

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 320-8686 下野新聞社ビジネス局 「とちぎJAプラザ8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、という考え方です。



国産消費特設サイト