



とちぎ プラザ

ふお you

vol. 216

JAグループ栃木は、安全・安心な農産物の提供、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

トマトの酸味がアクセントに!

たっぷりトマトのリゾット



●材料●(2人分)

- トマト.....3個
- オリーブオイル.....大さじ1
- にんにく(みじん切り).....1片
- 米.....1合
- 塩.....少々
- 白ワイン.....1/4カップ
- 鶏ガラスープの素.....小さじ2
- 黒こしょう.....適量
- 粉チーズ.....大さじ2
- パセリ(ちぎる).....4枚

■1人分 カロリー...478kcal
塩分...2.0g 調理時間...30分

トマトにはリコピンの他、ビタミンC・E、体内でビタミンAに変換されるベータカロテンなどの酸化作用のある成分が豊富に含まれ、動脈硬化の予防が期待されています。また、これらは油と一緒にすることで吸収率がアップするため、生で食べる場合もドレッシングやオリーブオイルをかけて食べるのがおすすめです。

- ① トマトはヘタを取り、ひと口大に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で熱する。香りが出たら米を洗わずに加え、ヘラ等で大きく混ぜながら炒める。米の表面が透き通ってきたら塩を振り、ひと混ぜする。
- ③ ②に半量の①と白ワインを加え、煮立ったら水2カップ(分量外)、鶏ガラスープの素を加えて混ぜる。汁気がほぼなくなったら、更に水1カップ(分量外)を加え大きく混ぜる。弱火にし、汁気が少なくなるまで時折大きく混ぜながら12分程煮る。
- ④ 残りのトマトを加えざっくりと混ぜ、器に盛り付けたら黒こしょうを振り、粉チーズをかけ、パセリを散らす。



ワンポイントアドバイス

トマトをたっぷり使用したリゾットです。トマトの酸味が爽やかでチーズとも相性抜群の一品ですが、酸味が苦手な方やお子様はケチャップを加えると食べやすくなりますよ！
本場のリゾットは芯がわずかに感じられるくらいがちょうど良いと言われていますが、火加減や加熱時間は好みで調整してみてください。

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。



JA足利の「トマト」



光沢が良く形も美しい足利のトマト

「定期的な開かれる情報交換が勉強になります」とJAのバックアップと仲間の存在に感謝しています。
JA足利によると、管内のトマト年間出荷量は約30トン。担当者は「市場で『大玉なら足利』と言われています。さらなる食味向上に努めており、味にも自信があります」と話しています。



ローラーフック方式で垂直に伸びた茎に実るトマトを丁寧に管理

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。

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。

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。

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。

大玉でおいしい「あしかが美人」

トマト農家の3代目 26歳で脱サラし就農

県内のトマト農家は、収穫のピークを迎えています。中でも足利市産は「大玉でおいしい」と定評があり、統一ブランド「あしかが美人」として売りに出されています。

「大玉なら足利の定評を守りたい」



石川 力さん(34歳)

石川さんはJA足利トマト部(43人)の下部組織、青年会(11人)の最年少メンバー。「定期的な開かれる情報交換が勉強になります」とJAのバックアップと仲間の存在に感謝しています。

動画はこちらから



「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♡お待ちしております!



女性大学で行われた寄せ植え教室

JAはが野は、地域の人々にJAを身近に感じてもらおうと、講座や催しを毎年開いています。女性大学は、試食タイムもあり人気です。



男前クラブで行われたサツマイモの定植

JAはが野管内:真岡市、益子町、茂木町、市貝町、芳賀町

地域の活性化 Information ~お知らせ~

JAはが野

女性大学など3事業

- 女性大学
- 男前クラブ
- 未来ちゃん貸農園



未来ちゃん貸農園では、開園式で管理機の使用指導も

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4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きます場合があります。(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。



国産国産特設サイト

直売所のイチオシ!

JAおやま グリーンセンター農産物直売所



もちもちした食感の「もちもちミルクパン」

米粉使用 もちもち食感の人気パン

JAおやま間々田支店に併設されている直売所。午前9時の開店から次々とお客さんが訪れます。今、人気を集めているのが、JAのプライベートブランド「A-COOP」の「もちもちミルクパン」です。国産小麦に米粉と農協牛乳を使用。もちもち食感が人気の理由です。味は、定番のミルクのほか、みかん、ブルーベリー、チョコレート味の4種。家族や親戚が集まる時期には箱でまとめ買いするという人も。直売所は、タケノコや梅、トマトなど地元産の農産物が所狭しと並びます。今の時期は、ナスやキュウリ、キャベツ、ブロッコリーなどの苗も取り扱い、6月にはトウモロコシ、9月には新米が店頭と並ぶのを心待ちにしている人も多いそうです。「新鮮な旬の野菜や果物がお手頃価格で購入できる」と地元の人たちに親しまれている直売所。近くにお越しの際にはぜひ足を運んでみてください。



【営業時間】午前9時～午後5時
【定休日】盆・正月(1/1~4)
【所在地】小山市乙3-7-36
【電話】0285-45-4089



JAおやまグリーンセンター農産物直売所 詳しい情報はコチラ

