みんなのよい食プロジェクト 食は、日本の未来。 JAグループ
とちぎJAプラザ

ふぉ～you

vol. 218

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「ふぉー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］

JA全農とちぎ オススメ お役立ちレシピ

だちつてとちぎ

JAグループ栃木／JA全農とちぎ

ぶどうのみずみずしさが濃厚なケーキとマッチ

牛乳パックで作る！ぶどうのレアチーズケーキ

巨峰をはじめとするぶどうに含まれる果糖とブドウ糖は、すぐにエネルギーに変わり、脳の働きを活発にしてくれる効果が期待できます。また、抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富に含まれ、老化や免疫機能低下に関わる活性酸素の発生を抑えてくれる働きもあります。

●材料●（牛乳パック1台分）

ぶどう（皮まで食べられるもの）・・・1/2房

●底生地
- ビスケット・・・・・・・・・・・・・・100g
- 無塩バター（常温に戻す）・・・・・60g

●レアチーズ生地
- 生クリーム・・・・・・・・・・・・・・100ml
- クリームチーズ（常温に戻す）・・・100g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
- ヨーグルト（無糖）・・・・・・・・・・80g
- レモン汁・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- A 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- A 粉ゼラチン・・・・・・・・・・・・・・・5g

●ナパージュ
- B 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20ml
- B 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2g
- B 粉ゼラチン・・・・・・・・・・・・・・1g
- レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

■6等分した場合の1切
カロリー…332kcal　塩分…0.3g
調理時間…180分（冷やし時間含む）

①耐熱容器にAを入れてふやかす。牛乳パックはしっかりと洗って乾かし、側面の一面を切り取る。口をホチキス等で塞ぎ、しっかりとテープで留めて型を作り、クッキングシートを敷く。

②ビニール袋にビスケットを入れ、麺棒で細かく叩いて砕き、バターを加えてよく揉み底生地を作る。①の型に入れ、スプーン等で押し込むように敷き詰めたら、冷蔵庫で15分程冷やす。
③ボウルに生クリームを入れとろみが付く程度に泡立てる。
④別のボウルにクリームチーズを入れ、クリーム状になるまで混ぜたら、砂糖、ヨーグルト、レモン汁を加えて混ぜ合わせる。

⑤①のAをレンジ（600W）で15秒程度加熱して混ぜ、④に加えて更に混ぜる。そこに③を加え切るように混ぜ、②に流し入れたら平らにならし、冷蔵庫で2時間以上冷やす。
⑥耐熱容器にBを入れよく混ぜ、レモン汁を加えてレンジ（600W）で40秒加熱し粗熱を取る。
⑦⑤を冷蔵庫から取りだし、ぶどうをびっしりと飾り⑥のナパージュを刷毛で塗る。
⑧最後にもう一度冷蔵庫で10分程冷やし固める。

ワンポイントアドバイス

・ナパージュとは、スイーツの仕上げに使われる液状のゼリーのことを言い、塗るだけで宝石のような輝きを添えてくれます。ツヤ感を出して美味しそうに見せる他、ぶどうを固定し型崩れも防いでくれます。

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コープマーク品の商品紹介や、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♡お待ちしています！

Instagram　X（旧Twitter）

JAしもつけの「ブドウ」

ブドウ栽培でお客を笑顔に

脱サラ後、3代目に 20種の栽培に奮闘

温暖で降水量が少ない栃木市の太平山南山麓は、ブドウ栽培に適しているといわれ、県内一の産地として知られています。その始まりは明治期。昭和に入ってからは生産者が増え続け、1973年には観光農園が集まり、ぶどう団地を形成。毎年シーズンになると、旬のブドウを求めて多くの人々が訪れます。

JAしもつけ管内の大平町ぶどう組合では、58人が栽培に携わっています。70年続く「立花園ぶどう園」を営む杉田祐介さんは、3代目。18年間自動車メーカーで働いた後、実家を継ぐことを決意しました。父にブドウ栽培の知識を学び、現在8年目。「無我夢中であっという間の歳月でした」と振り返ります。2カ月に1回ほど行われる同組合青年部の講習会にも積極的に参加し、先輩から芽かきや摘粒など栽培のノウハウを学んでいます。

約1万平方㍍のハウスと路地のブドウ農園で、シャインマスカットや巨峰、ピオーネなど20種類を栽培。昨年は年間3万房のブドウを収穫しました。昨年11月頃から枝の剪定や病害対策の消毒をスタート。2、3月には牛糞などの肥料を施し、GW明けには実の色づきを良くし、大きくするための摘芯や摘粒、防虫対策の袋かけを行うなど、収穫前の忙しい時季を迎えています。特に実の日当たり加減を調節する摘芯は、経験と勘がものを言う難しい作業だそう。今年は天候にも恵まれ、「最高の収穫が期待できる」と期待しています。

シーズンを迎え、たわわに実る巨峰

直販と食べ放題でにぎわうシーズン

毎年、7月20日頃から観光農園がオープンすると、直販のブドウを求めて、待ちかねたようにお客さんが来園します。園ではこの時季、家族と親戚の6人で協力し、収穫と販売にあたります。収穫は朝4時半から7時まで。取れたてのブドウは、シーズンが終わる9月下旬頃まで店先に並びます。

人気のシャインマスカットは7月下旬には登場。お盆の時季は品種が一番そろい贈答用も需要があることから、お客さんの数はピークを迎えます。8月に入ってからは、巨峰の食べ放題（30分2000円、時季により異なる）も行っており、人気です。「お客さんが喜ぶ顔を直接見られるのは、やりがいにつながる。昨年からシャインマスカットの食べ放題も始めました。ニーズに応え、どんどん立派なブドウ園にしていきたい」と夢が膨らみます。お問い合わせはJAしもつけ南部アグリサポートセンター☎0282・43・0800。

杉田（すぎた） 祐介（ゆうすけ）さん（44歳）

収穫前、実を大きくするため
丁寧に摘粒を行います

動画はこちらから

地域の活性化 Information ～お知らせ～

JA足利

ペットボトルのキャップ回収など4事業

- ●ペットボトルのキャップ回収
- ●フードバンクへの協力
- ●味噌づくり
- ●幼稚園でのフラワーアレンジメント

活動通し、地域交流や貢献

JA足利は農作物の生産以外にも、組合員同士が連携・協力し、地域社会に貢献する活動を行っています。中でも、中心的役割を担っているのが、女性会（みどり会）と青壮年部です。現在、みどり会は11支部で構成し会員数が341人、青壮年部は3支部からなり61人が参加。活動はいずれも40年以上と長く、地域社会への貢献を通じて地域との交流や組合員の獲得も目指しています。

みどり会が行っているペットボトルのキャップ回収は2020年から始まりました。集めたキャップの収益はポリオワクチン接種に活用。フードバンクへの協力は2年前から行い、生活困窮家庭の支援に役立てられています。また、会員が手作りした味噌（みそ）は、11月に行われるJA足利まつりでも人気です。一方、青壮年部も社会福祉協議会などに米や農産物を寄贈するなど、積極的な地域貢献を展開。花卉（かき）生産者による幼稚園でのフラワーアレンジメントも好評です。

JA足利は、「ふれあい農園」に力を入れています。市内4カ所のほ場を区画ごとに貸し出し、野菜や花の栽培に活用してもらう事業。市内在住や在勤者であれば組合員でなくても借りられるため、趣味や週末農業などにぴったりです。現在、常見・北郷・福居の三つのほ場の利用者を募集しています。お問い合わせはJA足利生活振興課☎0284・64・9920。

回収されたペットボトルのキャップ

丹精込めて手作りした味噌

会員らの呼びかけで集まった
たくさんの食料品

次回はJAおやまです。

直売所のイチオシ！

JAなす南 とりたて野菜直売所

色鮮やかで皮も柔らかい朝取りの小ナス

浅漬けに人気　朝取り小ナス

那須烏山市街地にあり、地元の人だけでなく県外からも客が訪れる直売所。JAなす南管内の農家61人が毎朝、新鮮な野菜をはじめ、味噌（みそ）や総菜などの加工品を納品し、お手頃価格で販売しています。

この時季はキュウリやトマト、カボチャなどの夏野菜が日替りで店内に並びます。中でも午前中には売り切れてしまうほどファンが多いのが、6月下旬から7月いっぱいまで収穫できる朝取り小ナスです。色鮮やかでツヤツヤ。皮が柔らかくアクも少ないので、浅漬けにぴったりです。

同店で販売している「なす漬けの素」と合わせて冷蔵庫にひと晩入れておけば、翌日にはおいしい小ナスの浅漬けが出来上がります。同JA営農部園芸販売課の神長好誠さんは「お酒のつまみにも、ご飯の箸休めにもお薦めです」とアピールしています。

【営業時間】午前8時30分～午後1時
（土曜は午後0時30分まで）
【定休日】日曜、祝日
【所在地】那須烏山市初音7-5
【電話】0287-84-0731

とりたて野菜直売所の詳しい情報はコチラ

今月のプレゼント

① JAしもつけの「種なし巨峰2房」（1箱）　10名様

② とちぎの星パックごはん1箱（3食パック×12食）　6名様

【応募方法】はがき、または右のQRコードからご応募ください。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7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

ラインとちぽからの応募

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

国消国産（こくしょうこくさん）

国消国産とは、「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、という考え方です。

国消国産特設サイト