



とちぎ プラザ

ふお you

vol. 205

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「豊かなくらしをサポート」をメインテーマに県内農畜産物や直売所、生産者、JAグループ栃木の取り組みを紹介します。

【企画・制作 下野新聞社営業局】

JA全農とちぎ オススメ お役立ちレシピ

JAグループ栃木/JA全農とちぎ

アスパラベーコンおにぎり

春にイチオシ！旬を口いっぱい頬張って

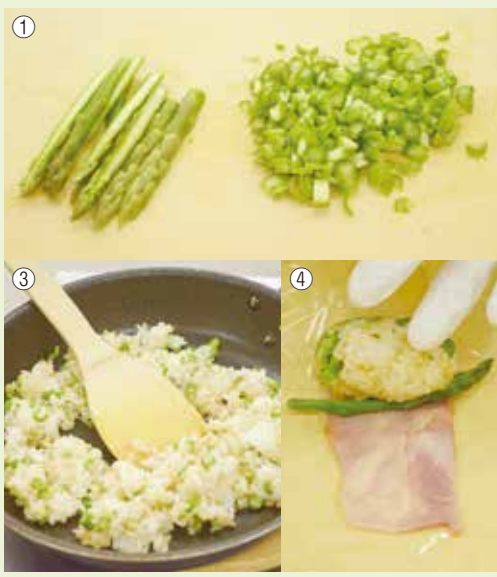


●材料●(8個分)
アスパラガス……………4本
ベーコン(ハーフ)…………8枚
ごはん……………300g
粉チーズ……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
塩・こしょう……………少々
黒こしょう……………適量

■1個分 カロリー…104kcal
塩分…0.4g 調理時間…30分

アスパラガスには新陳代謝を促し、疲労回復に効果のあるアスパラギン酸が多く含まれています。アスパラギン酸は、タンパク質の合成を高める働きもあり、美肌効果も期待できます。

- ①アスパラガスは根元を切り落として縦半分に切り、飾り用に使う穂先6cmは残し、残りは5mm幅に切る。
- ②フライパンにベーコンと①を入れて熱し、ベーコンは軽く焼いて取り出す。アスパラガスは焼き色がついてきたら、穂先のみ皿に取り出す。
- ③フライパンの火を止め、Aを加えてよく混ぜ合わせ、8等分にする。
- ④ベーコンの上に飾り用のアスパラ、俵型に握った③のせて巻く。
- ⑤器に盛り付けて黒こしょうを振る。



ワンポイントアドバイス！
ラップを使っておにぎりを握り、形が落ち着くまでおくときれいな仕上がりになりますよ！

JAふれあい食材

管理栄養士 高橋雲世
「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。



●トマトのレシピは来月ご紹介しします。

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おやまの「トマト」



食欲をそそる真っ赤なトマト

毎年の2月上旬には規格確認会も実施。大きさや色などをそろえることで部会としても品質向上に取り組んでいます。田村さんは「今年も例年同様、おいしいトマトができました」と答えてくれました。



ロックウール栽培で太陽に向かって高く伸ばす

先端栽培で3品種を栽培
アンデス原産で、古代メキシコ語で「ふくらむ果実」という意味のトマト。赤い色素のリコピンには抗酸化作用があり、サラダをはじめ毎日の食卓には欠かせない食材です。県南部地域は冬の日照時間が長く、昔からトマト栽培が盛んな土地ですが、野木町もその一つ。今回紹介する田村さんはJAおやま東部トマト部会に所属し、青年部会長を務め、両親の代からトマト栽培を営む一人です。現在、50坪・

4棟のハウスで「麗妃(れいきき)」「かれん」「麗容(れいよう)」の3品種を、両親と従業員4人の計7人で栽培しています。田村さんが農家を目指したのは中学生の頃。学校の職業体験で実家の農業を体験したのがきっかけでした。その後、宇都宮白楊高等学校で生物工学を、東京農業大学短期大学部で生物生産を学び、卒業後実家に戻り就農。5年ほどたった頃にハウスを建て替え、先進的なロックウール栽培(土を使わず、鉱石を繊維状に加工した人工培地)を導入し、その頃

トマト栽培は7月下旬から始まり、10月頃から翌年の7月半ばまで収穫と出荷が続きます。収穫期間が長く外の環境が大きく変化するため、ハウス内を常にトマト栽培に最適化する「環境制御」が重要とされ、機械化・自動化により、細かく管理されています。なかでも田村さんがこだわっているのが肥料や水に関する「肥培管理」。生育状況を見ながら日々調整しています。



田村 真也さん(42歳)

直売所のイチオシ！

JA足利 新鮮野菜直売所「あんあん弥生」



甘く・大きく育ったトマトが人気

昔からトマト栽培が盛んな足利市。JA足利では、トマトなど主要7品目を「あしかが美人」というブランドで展開しています。

JA足利本店に併設する直売所「あんあん弥生」には、この「あしかが美人」をはじめとする地元の新鮮野菜や精肉、お総菜などが並び、近隣住民がひっきりなしに訪れます。

「トマトは今が一番おいしい時季」と話すのは直売所担当の古郡典明さん。冬の間に太陽の光をたっぷり浴びたトマトは甘く大きく育ちます。毎朝集荷場から厳選され直売所に並び、規格よりも大きくなったお値打ち品も人気。

「あしかが美人」のトマトを使用したドレッシングや、トマト味のポテトチップスなども扱っています。旬の野菜やおいしく食べる調理法に詳しい名物スタッフもいるので、気軽にお声がけください。



【営業時間】午前9時30分～午後5時 【定休日】無休(正月・お盆除く)
【所在地】足利市弥生町25 【電話】0284-40-1141

6年前に一念発起 建築業からイチゴ農家に

東京都市で建築関係の仕事に就くも目標や夢を見いだせずいた塚本諒太さん。心機一転「1000万貯めて農業をやる」と一念発起したのは6年前。発起したのは6年前。それから前年あるの、みと仕事に励み資金を貯め、仕事を辞め、農業経験もツテもない状況の中、2021年春に退路を断つ覚悟で就農のため単身栃木県に移住しました。

JAもつけ イチゴ農家 塚本 諒太さん(24)

は、大学校や実習先で学んだ経験が役立ったこと、補助金や病害虫対策等JAの職員が親身に相談に乗ってくれたことが大きな支えになったといいます。

「今年には『とちおとめ』の栽培にもチャレンジしたい」と、現在8000株の苗を育成中。

「またまた大それた夢を掲げるには至らないけれど、ゆったりのんびりとしたこの土地、この仕事が好きです。星がきれいで、米がうまい！最高です」と笑顔を見せる塚本さん。おいしい味噌汁を作ってくれたお嫁さんを現在募集。

今月のプレゼント

①JAおやまの「トマト」4kg箱 10名様

②栃木県産コシヒカリ「とちほのか」5kg 10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下野新聞社営業局「とちぎJAプラザ3月」係

QRコード 右記の応募フォームより

応募フォーム

※応募いただいた個人情報は、商品発送、意見分析、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。(下野新聞社営業局)

毎月「5(ご)」と「8(はん)」のつく日は 栃木県民ごはんの日

1日3食 ごはんを食べよう

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>