



とちぎ プラザ

ふお you

vol. 206

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** **だもつぞとちぎ**
JAグループ栃木/JA全農とちぎ

たっぷりトマトのブルスケッタ

オシャレに、手軽に、太陽の恵みを召し上がれ



●材料●(6個分)

トマト(1cm角切り)・・・中2個
バジル(ちぎる)・・・10枚
粉チーズ・・・大さじ1
オリーブオイル・・・大さじ1
塩・ブラックペッパー・・・各少々
バゲット(お好みの厚さ)・・・6枚
にんにく・・・1片
オリーブオイル・・・適量

■1個分 カロリー・・・72kcal 塩分・・・0.4g
調理時間・・・10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βカロテンなどの抗酸化作用のある成分が豊富に含まれています。これらは、老化の原因となる活性酸素の働きを抑え、動脈硬化等の生活習慣病を予防することが期待されています。また、これらの成分は油と一緒にと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と一緒にとりましょう。

- ①角切りのトマトはザルにあげ、水気を切る。
- ②ボウルに①とAを入れて混ぜ合わせる。
- ③バゲットはオーブンでこんがり焼き、半分に切ったにんにくの切り口を軽くパンの片面にこすりつける。
- ④②を6等分にして③の上にのせ、オリーブオイルを回しかける。

ワンポイントアドバイス

- ・こんがり焼いたパンの食感を活かすため、トマトから出る水分はしっかりと切りましょう。
- ・モッツァレラチーズやツナ等を一緒に合わせるのもおすすめです。

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/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!



Instagram

Twitter



収穫作業中の斉藤さん

「イチゴ農家のレジェンド(偉大な先輩)達が集まる集荷所に行くことが楽しくて仕方ない」と話すのは、就農2年目を迎える斉藤康人さん。「皆さんのおかげで、今までの苦労が報われました。生産量も増え、収入も増えました。これからも頑張ります。」と笑顔で話しています。

「イチゴ農家のレジェンド(偉大な先輩)達が集まる集荷所に行くことが楽しくて仕方ない」と話すのは、就農2年目を迎える斉藤康人さん。「皆さんのおかげで、今までの苦労が報われました。生産量も増え、収入も増えました。これからも頑張ります。」と笑顔で話しています。

「生きた字び」がここにある

集荷所での交流を楽しむ

未来のとちぎを担う **農業の星**



JAうつのみや イチゴ農家 斉藤 康人さん(25)



収穫直後の「とちおとめ」

直売所のイチオシ!

なすのマルシェ



田代会長が育てた立派なカブ

サラダにピッタリ!旬の「カブ」

3月に那須塩原市下厚崎に開所したJAなすの「黒磯総合センター」内にオープンした農産物直売所「なすのマルシェ」が人気です。ここは、かつての「那須塩原西口産直会」のメンバーが中心となり新たに運営を開始。現在、約80名の会員が在籍し、JAなすの管内の採れたて野菜や果物のほか、お惣菜、加工品などが並びます。この時期、特にオススメなのがみずみずしい食感が魅力のカブ。真っ白で立派なカブは皮まで柔らかく、サラダにピッタリだそうです。カブの生産者であり、なすのマルシェ会長の田代稔さんは「今後はさらに品数を増やし、いつでも新鮮な野菜やお惣菜が買える、地元の人に愛される直売所にしたい」と話してくれました。他にはホウレンソウやアスパラガス、トマトも人気。イチゴもまだ取り扱っています。近くに来られた際には、ぜひお立ち寄りください。



【営業時間】午前8時30分～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

今月のプレゼント



①JAしもつけの「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下野新聞社営業局「とちぎJAプラザ4月」係

QRコード

右記の応募フォームより



※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きます。(下野新聞社営業局)

1日3食ごはんを食べよう

毎月「5(ご)」と「8(はん)」のつく日は

栃木県民ごはんの日



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