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. 207

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

たちつぞとちぎ JAグループ栃木／JA全農とちぎ

レパートリーに加えるべき新しい一品

ニンジンフライ

●材料●（6本分）

- ニンジン……1本
- A［小麦粉・水……各大さじ4
- B［パン粉……1/2カップ
- B［粉チーズ……大さじ3
- 油……適量
- 塩・黒こしょう……お好みで

■1本分　カロリー…54kcal　塩分…0.4g
調理時間…30分

ニンジンに含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変換される栄養素で抗酸化作用が強く、免疫力を高め、肌の老化や動脈硬化を予防する効果が期待されています。またβ-カロテンは中身よりも皮に多く含まれておりますので、よく洗って皮を剥かずに食べると余すことなく栄養を摂取することができます。

①ニンジンはヘタを落としてラップをし、レンジ（500W）で5〜6分間加熱する。
②①の粗熱が取れたら、縦に6等分に切る。
③Aをよく混ぜ合わせ、バッター液を作る。Bもよく合わせておく。
④②にバッター液をつけ、Bのパン粉をしっかりつける。
⑤フライパンに多めの油を入れて熱し、④を入れて揚げ焼きにする。
⑥油を切って皿に盛り付け、お好みで塩・黒こしょうをつけてどうぞ。

ワンポイントアドバイス

・バッター液・パン粉を入れる皿（バット等）はニンジンの大きさにあったものを使うとまぶしやすいです。また、ニンジンの細い方の端にバッター液をつけずにパン粉をまぶすと、まるでエビフライのような仕上がりになりますよ♪

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参りました。

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

足利をおいしいニンジンで有名に

JA足利「あしかが美人」のニンジン

採れたての新鮮なニンジン

コロナ禍きっかけ“畑違い”の農業へ

βカロテンを豊富に含み、鮮やかなオレンジ色が食欲をそそるニンジン。サラダやカレー、ジュースにと食卓に欠かせない定番の野菜です。

県南に位置する足利市では、市内を流れる渡良瀬川の恵みと冬場の豊富な日照時間、そしてきめ細かい土壌がニンジン栽培に適しており、ニンジンを「あしかが美人」というブランドで販売しています。※「あしかが美人」は主要農産物7品目のブランド名です。

ＪＡ足利根菜部に所属する安藤敬太さんは、期待のニンジン農家。2021年12月に新規就農し、現在60㌃の畑で「ベータリッチ」という品種のニンジンに加え、大根やサトイモを栽培しています。

就農のきっかけはコロナ禍でした。一昨年、会社員から飲食店への転職が内定していましたが、コロナ禍で飲食業界を取り巻く環境は一変。しばらくの間、市内で農業を営む先輩の畑を手伝うことになりました。小さい頃から農業に関心を持っていた安藤さんは、実際に体験し、先輩の作ったニンジンのおいしさに感動。「自分もやってみよう」と就農を決意しました。

日頃の手間暇がおいしさの秘けつ

ＪＡ足利管内では12月〜翌年1月に種をまき、5月〜7月に出荷します。「発芽したら半分成功」といわれるニンジンですが、寒い時期に種をまくため、土づくりと発芽してから根付くまでの期間が特に大切です。

ニンジンは土の中でまっすぐ育つように十分に耕転し、深く柔らかい土にします。また、地温を上げるためにトンネルハウスで覆いますが、この期間は換気作業にも注意します。足利は「からっ風」と呼ばれる赤城山方面から吹く冷たい西風が有名なため、これが直接吹き込まないようにするそうです。

今シーズンが2回目の収穫となります。周囲の反応は「甘くておいしい」と好評で、「ニンジンが苦手な子でも、『ＪＡ足利のニンジンは甘くて食べられた』という話をよく聞きます」とやりがいを感じています。千切りにしてドレッシングとあえた「キャロットラペ」や「天ぷら」などが特にお薦めだそうです。

「将来的には規模も拡大したい」と話す安藤さん。作業の効率化のための機械化や新しい栽培方法にも挑戦し、「足利をおいしいニンジンで有名な場所にしたい」と夢を語ってくれました。甘さと情熱がたっぷり詰まったおいしいニンジン、ぜひ味わってみてください。

安藤（あんどう） 敬太（けいた）さん（34歳）

収穫作業の様子

未来のとちぎを担う 農業の星

幼なじみ2人で新規就農 農業で地元に活力を！

JAかみつが イチゴ農家
佐々木（ささき） 皓宇（ひろたか）さん（27）（右）
宮本（みやもと） 大暉（だいき）さん（26）（左）

昨年、日光市大沢地区で新規就農した2人は、この地で生まれ育った幼なじみ。大学3年生の時に、佐々木さんが「地元で面白いことがしたい」と宮本さんを誘い、農業の道を選択。県の農業大学校でイチゴの栽培を学び、「0（ゼロ）から農業」という屋号で県特産のイチゴ「とちあいか」を栽培し始めました。

2人のこだわりは植物生理学に基づいた栽培。作物にとって最適な環境を整えることにこだわります。そのため、肥料も単肥を複数組み合わせ、生育状況に応じて与えています。

最初のシーズンを終え、課題も見えました。出来自体はうまくいき、お客様の反応も良かったそうですが、収量は当初の目標に及びませんでした。来季は今回の経験を踏まえ、万全な態勢で臨み、味はもちろん収量アップも狙います。

2年目に入り、新たなチャレンジとして夏イチゴの栽培も試験的に開始しました。「クラウン」と呼ばれる茎の部分を、地下水を通したホースで冷やすなどして栽培します。冬イチゴの設備を活用しての夏イチゴ栽培は珍しく、新たな需要の創出に取り組みます。

「大沢町には私たちの楽しい記憶や思い出が詰まっています。就農もこの地以外考えられませんでした」と話す2人。農業を通じて地元を元気にしようと就農と同時に始めたイベント「0（ゼロ）からマルシェ」も継続的に開催していきます。

余計な葉などを省く作業の様子

夏イチゴ用のハウス

直売所のイチオシ！

JAうつのみや JAグリーンインターパーク直売所

品種はなんと10種以上！新玉ネギ

鬼怒川が育む 新鮮、新玉ネギ

大規模商業施設のほど近く。2015年にオープンした宇都宮市砂田町の「JAグリーンインターパーク直売所」には毎日、新鮮な野菜や果物が所狭しと並びます。

直売所は、鬼怒川流域の肥沃な土壌により、農業が盛んな地域にあります。約220人の会員が在籍し、トマトやアスパラガス、イチゴなどとともに、旬を感じる人気食材の一つに玉ネギがあります。

出荷は4月ごろから収穫される早生種に始まり、中生種、晩生種と8月ごろまで続きます。晩生種は干して冬も味わえます。

今の時季は新玉ネギがお薦め。水にサッとさらすだけで苦みが抜け、サラダ感覚で食べられます。炒め物やみそ汁など熱を通すと、自然な甘みも堪能できます。

「玉ネギを含め、新品種に挑戦する会員さんが多いことが特長です。これからも会員の皆さんと一緒に店づくりをしていきたいです」と同直売所の川出史子さんは語ります。

【営業時間】午前8時30分〜午後5時　【定休日】無休（11月〜2月を除く）
【所在地】宇都宮市砂田町526　【電話】028-656-1212

今月のプレゼント

①ＪＡ足利の「あしかが美人ドレッシング」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6月」係

QRコード　右記のふぉーyou特設サイトより

ふぉーyou特設サイト

※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〉

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