



とちぎ JA プラザ

ふお you

vol. 208

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】

故郷をおいしいナスで彩りたい

実家の土地生かし
昨年からの栽培開始

夏到来です。今が旬の夏野菜といえばナス。ポリフェノールを豊富に含み、がんや高血圧予防、コレステロール低下などに効果があるといわれるナスは、麻婆茄子やカレー、煮びたしなど、いろいろな料理にも合う野菜です。

そんなナスを益子町で栽培しているのが、JAはが野なす部会に所属する佐藤宏胤さん。都内



収穫を間近に控えたナス

収量増や多角化
目標を見据えて

現在、収穫の最盛期を迎え、毎朝、早朝4時から作業に追われています。小さい頃からナスが大好きだったという佐藤さん。今季の出来について、「形のいい、おいしいナスに育ちました」と話してくれました。家族や周囲の反応も好評で手応えを感じています。

「昨年以上の年間収量を目指し、おいしいナスをたくさん届けたい」と抱負を語ります。栽培したナスはJAはが野を通じて首都圏をはじめ全国に出荷されます。おいしいナスは艶があって色がしっかりしているものがお



佐藤 宏胤さん(24歳)

十分実に行き渡るようにします。

「剪定や誘引は生育状況や病気・虫が出ていないかを確認する上でも欠かせません」と佐藤さんは話します。

就農1年目の昨年は、害虫の被害があったものの、年間収量は7・7トとまずまず。今年は害虫を寄せ付けない効果があるといわれるマリーゴールドをコンパニオンプランツ(共栄作物)として一緒に植えるなど、新しい試みもいくつか試しました。

薦めだそうです。

若手農家の集まりである4Hクラブにも所属。同年代の農家との交流や情報交換は大きな刺激になっているといっています。将来は、現在栽培しているナスやサツマイモ以外の作物や果樹栽培などにも挑戦し、大学で学んだ経済学なども生かし農業の多角化も検討していきたいと話してくれました。今が旬のナス、ぜひ夏バテ防止に召し上がってみてください。



葉かき作業で生育の状況を把握

お役立ちレシピ 食が進むガッツリ飯！ ナスの照り焼き丼～温玉のせ～



- 材料●(2人分)
- ナス……………3本
 - 片栗粉……………適量
 - しょうゆ・みりん……………各大さじ2
 - A 砂糖・酒……………各大さじ1
 - しょうが(すりおろす)……………小さじ1/2
 - 油……………適量
 - ご飯……………茶碗2杯分
 - 温泉たまご……………2個
 - 万能ねぎ(小口切り)……………適量
 - 白ごま……………適量
 - 糸唐辛子……………適量
- 1人分 カロリー…585kcal 塩分…3.0g 調理時間…15分

ナスには、体内の余分な水分や塩分を排出してくれるカリウムが多く含まれており、高血圧の予防やむくみの解消効果があります。また、ナスの皮の鮮やかな紫色はポリフェノールの一種であるナスニンによるもので、強い抗酸化作用があります。免疫力の向上やアンチエイジングにも効果が期待できるため、皮ごとの調理がおすすめです。

- ①ナスはヘタをとり、1.5cmの厚さの輪切りにし片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに多めの油を入れて熱し、余分な粉を払った①を入れて両面焼く。火が通ったら、合わせたAを入れて煮絡める。
- ③茶碗にご飯を盛り、②のをせ、中心に温泉たまごを割り入れ、万能ねぎと白ごまを散らし、仕上げに糸唐辛子をのせる。



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。



「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ーいね♡お待ちしております!



Instagram

Twitter



収穫作業は毎朝4時頃から行う

ニラ栽培では、6月頃の定植後、10月頃に伸びたニラをいったん刈って「捨て刈り」し、それ以降に伸びたものを12月頃から収穫します。1シーズンに何回も収穫できるため、課題や経験をすぐ次に生かせるのが「純粋に楽しい」そうです。

「おいしいニラを安定的に栽培し、出していきたい」と話す金子さん。ニラは収穫回数が増えるにつれて、まうため、なるべくゆとりをもって栽培できるように、「毎日2000〜3000束くらいを出荷できるように規模を拡大。現在手作業で行っている調整作業も機械化して作業効率を高めていきたい」と抱負を語ってくれました。

全国的に評価の高いニラ規模も拡大し安定出荷を

栃木市大平町でニラ栽培を行う金子卓郎さんは、就農2年目。現在、実家の土地を活用した14畝のほ場で「ミラクルグリーンベルト」という品種を、パート職員も含めた5〜6人で栽培しています。

就農に際しては、イチゴやトマト、ブドウ、アスパラガスなどの栽培も検討しましたが、他の地域に比べ、単価が高く、栽培のしやすさなどが決め手となりニラ栽培を選んだ。

今年1月から収穫が自身にとって初めての収穫で、「学ぶことが多かった」と振り返ります。



JALもつけ ニラ農家 金子 卓郎さん(30)



収穫したニラ

直売所のイチオシ!

JA佐野 観光農園アグリタウン



ファーマーズマーケットに並ぶ桃

果汁たっぷり、甘い桃が食べ頃

冬場はイチゴ狩りでにぎわうアグリタウンでは、夏場の目玉として桃の栽培に力を入れています。280本の木には6月中旬から8月中旬の間に17品種もの桃が育ちます。「品種ごとに食感も味も違います。スーパーに並ぶ桃では味わえない、新たな魅力が見つかるはず」と直販部部長の黒田真介さん。

今は黒田さん一押しの「あまとう」という品種が採れる時季。リンゴのようなしっかりした果肉ながら、強い香りと甘さがある希少な桃だそう。人気上昇中の「なつっこ」や定番の「あかつき」も棚に並びます。

近くにある農園では桃狩りもできます。ホームページや電話での予約がお勧めです。また農園で栽培しているブルーベリー果実のほか、イチゴやブルーベリー、桃のジャムも人気。「畑の果物に砂糖とレモンを加えて煮詰めただけの無添加ジャム。実は私が作っています」と黒田さんは話します。



佐野観光農園アグリタウン 公式Instagram

【営業時間】午前9時30分～午後5時 【定休日】無休
【所在地】佐野市植下町802-4 【電話】0283-20-5215

今月のプレゼント



①JAはが野の「夏秋ナス」5kg 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7月」係



右記のふお you 特設サイトより



※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