



とちぎ プラザ

ふお you

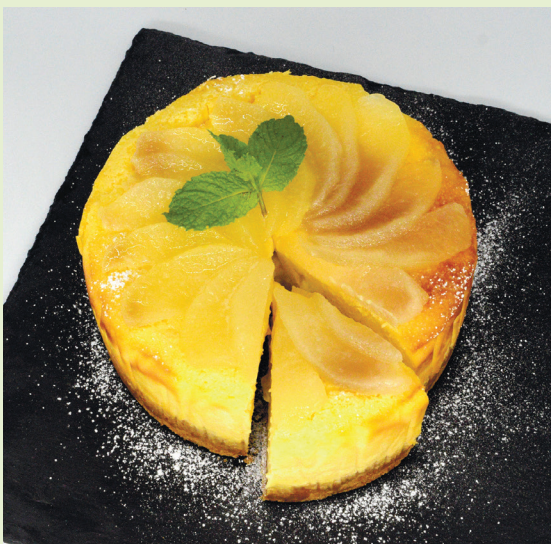
vol. 209

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 **だちつでとちぎ** JAグループ栃木/JA全農とちぎ

手頃な材料で作る季節のデザート 梨のチーズケーキ



●材料●(15cmケーキ型1台分)
梨……………1個
A 砂糖……………30g
レモン汁……………大さじ1
ビスケット……………100g
溶かしバター……………50g
クリームチーズ……………200g
砂糖……………60g
溶き卵……………2個分
生クリーム……………1カップ
小麦粉……………大さじ3
レモン汁……………大さじ2
粉砂糖……………適量
ミントの葉……………適量

■1人分 カロリー…382kcal 塩分…0.4g
調理時間…90分

梨のシャキシャキとした食感は食物繊維で腸の動きを良くし、便秘の解消に役立ちます。また、リンゴ酸やクエン酸も多く含まれており、疲労回復に効果的です。

- ①梨は8等分に切って芯を取り、皮を剥いてAと共にボウルに入れ、軽く混ぜ合わせる。ふんわりとラップをしてレンジ(600W)で4分間加熱し、混ぜ合わせて表面にびったりとラップを密着させて冷ます。
- ②①の粗熱が取れたら、半量は1cmの角切りにし、残りは3mm幅の薄切りにする。
- ③ビニール袋にビスケットを入れて細かく砕き、溶かしバターを加えてよく揉み込み馴染ませる。クッキングシートを敷いた型に入れて押し固めるようにして敷き詰め、冷蔵庫で10分間冷やす。
- ④ボウルに常温に戻したクリームチーズを入れて混ぜ、砂糖、溶き卵、生クリーム、振るった小麦粉、レモン汁の順に加えてその都度よく混ぜる。
- ⑤④に角切りにした②を加えてさっくり混ぜ、③に流し入れる。
- ⑥170℃のオーブンで30分間焼き、一度取り出して薄切りの②を表面に並べ、さらに30分間焼く。
- ⑦粗熱を取って冷蔵庫で1時間以上冷したら食べやすい大きさに切り、仕上げに粉砂糖を振ってミントの葉を飾る。

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。



ワンポイントアドバイス

最初から梨を並べて焼くと梨が沈んでしまうので、焼き固まってから並べましょう。

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なす南の「ナシ」



ここからさらに大きくなる幸水

現在「幸水」「豊水」「こり」「秋月」「新高」の5品種を栽培。将来は、県農業試験場で育成され、2015年に品種登録された「おりひめ」にも挑戦したいと考えています。おりひめは幸水よりもさらに収穫期が早いので、より多くの収穫が期待できるそうです。



甘くて大きいナシを育てるために欠かせない摘果作業

社会人を経験後に就農
シャリシャリした食感とみずみずしさが魅力のナシ。栃木県は、全国第3位の収穫・出荷量を誇り、オリジナル品種「こり」など多彩なナシが盛んに栽培されています。

那珂川町に住む平山貴陽さん。現在、JAなす南梨部会に所属し、2・7畝の果樹園でナシを栽培しています。平山さんは祖父の代から続くナシ農家で、両親とパート職員が

わけて最大6人で作業。現在、一番早い幸水の収穫・出荷に追われています。幼い頃から「将来は農家になる」と思っていた平山さんは、県の農業大学で果樹栽培を学びました。一時はそのまま就農も考えましたが、二度社会に出て経験の積み重ねが「父の助言」もあり3年ほどスーパーで社会人を経験しました。

ナシ栽培は年間を通じて作業を行います。果樹園全体にネットを張ったり、収穫後は下草を刈って



平山 貴陽さん(30歳)

所でも購入できそうです。販路に際しても将来はインターネットを活用して広げていきたいと抱負を語ってくれました。

直売所のイチオシ!

JAしおのや 農産物直売所さくら



野菜のおいしさが詰まったキムチ

本格キムチは、母の味。

さくら市民憩いの場、市総合公園の程近く。「農産物直売所 さくら」は食を通じて地域の人々の健やかな暮らしを支えています。

2012年にオープン。県内屈指の広さ約500平方メートルの店内には同市、矢板市、高根沢町、塩谷町の新鮮な野菜や果物、スプレーマムなど四季折々の花もずらりと並びます。パンや菓子、施設内「さくらキッチン」の総菜といった多彩な加工品も好評です。

高根沢町の見目勝己、由美さん夫妻の手作りキムチも人気商品の一つ。本場韓国出身の由美さんの「母の味」は、辛みの中に魚介エキスのコクが凝縮。白菜、キュウリなど野菜本来の味わいを際立たせています。

「食で日本と韓国の架け橋になりたい」と瞳を輝かせる由美さん。直売所の磯田明子店長も「生産者さんと共に、直売所を食文化やさまざまな伝統をつなぐ場にしていきたい」とほほ笑みます。



【営業時間】午前9時～午後6時
(10～3月は午後5時まで)
【定休日】1/1～4 【所在地】さくら市櫻野1581
【電話】028-682-0090

農産物直売所さくら 公式Instagram

SAKURA_SHIONOYA



つるのように伸びた茎を切り離し定植する

転機は18年。1カ月の間の北海道旅行を通じているJAはが野。2020年に就農した飯野晃広さんは、東京都出身。大手証券会社を経てゲーム会社を設立し、人気作品のプロデューサーとして活躍中。就農を決意。それからの行動は早く、11月には引越を済ませるほど。

就農までの1年は「新規就農塾」を活用。管内のイチゴ農家で栽培を学び、畑や設備の手配など就農に向けた準備も並行して進めました。

「地域の人々との信頼関係を築く有意義な時間でした」と振り返ります。

「イチゴを栽培すること、就農を支えてくれた人々への恩返し」と考え、栽培に励んでいます。

社長からイチゴ農家へ 新規就農塾で就農準備

未来のとちぎを担う **農業の星**



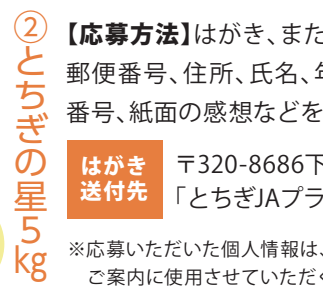
JAはが野 イチゴ農家
飯野 晃広さん(43)



育苗の成否がイチゴの出来を左右

現在、「とちおとめ」を栽培している飯野さんは、今冬の収穫に向けて育苗作業の真っ最中。就農当初は、炭疽病「んそ病」などに悩まされたものの、「自然相手の農業は運任せの要素が多い」と思っていたが、知れば知るほど手をかけるだけいいしくなり、病害虫のリスクも減らすことができることと知り、語り合います。

今月のプレゼント



【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8月」係

QRコード 右記のふお you 特設サイトより

ふお 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