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. 210

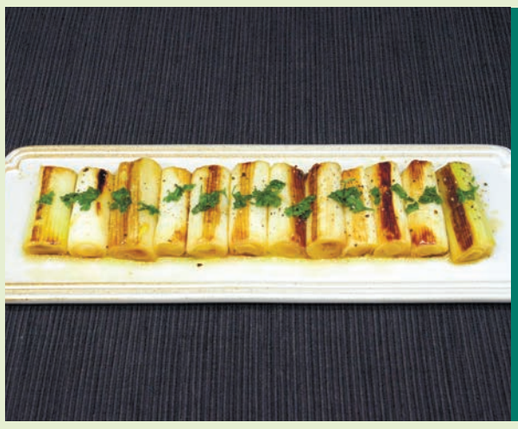
JAグループ栃木は、安全・安心な農畜産物の提供、地域社会への貢献など多彩な活動を展開しています。企画特集「ふぉーyou とちぎJAプラザ」では「豊かなくらしをサポート」をメインテーマに県内農畜産物や直売所、生産者、JAグループ栃木の取り組みを紹介します。

［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

たちつてとちぎ JAグループ栃木／JA全農とちぎ

ねぎ丸ごとシンプルな一品
焼きねぎのマリネ



●材料●(2～3人分)

長ねぎ……2本

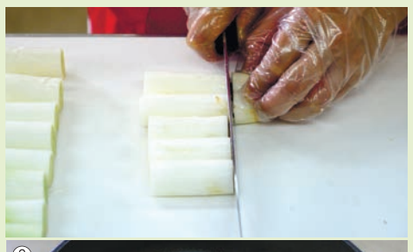
A
- オリーブオイル…大さじ2
- レモン汁…大さじ1と1/2
- しょうゆ……大さじ1
- 砂糖……小さじ2
- 塩……少々

黒こしょう……適量

パセリ（みじん切り）…適量

■1人分　カロリー…115kcal　塩分…1.3g
調理時間…10分（漬け込み時間含まない）

ねぎの白い部分には、香り成分の硫化アリルが豊富に含まれています。硫化アリルはイオウ化合物の一種で高い抗酸化作用があります。また、糖質を分解してエネルギー代謝を促すビタミンB1を効率良く吸収してくれるため、慢性疲労の予防や回復、体力維持にも効果的です。



①ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
②フライパンを中火で熱し、4cm幅に切った長ねぎを入れて全体に焼き目が付くまで転がしながら焼く。
③蓋をして弱火にし、火が通るまで4分程度蒸し焼きにする。
④③が熱いうちに①に入れて漬け込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で30分程寝かす。
⑤器に盛り付け、黒こしょうをかけパセリを振る。

ワンポイントアドバイス

・焼きねぎは熱いうちにマリネ液に漬け込むことで、しっかりと味が染み込みます。

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全農とちぎ 生活情報発信室」の公式【Instagram/X（旧Twitter）が出来ました!

Aコープマーク品の商品紹介や、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♡お待ちしています!

Instagram　X（旧Twitter）

JAなすのの「那須の白美人ねぎ」

収穫の時を待つ「那須の白美人ねぎ」

ブランド長ネギ 通年で安定供給へ

「ネギは正直物」手間を惜しまず

江戸時代からネギ栽培が盛んな大田原市。この地を管轄するJAなすのは、2004年から軟白長ネギを「那須の白美人（はくびじん）ねぎ」のブランドで展開し、現在、約140軒の農家が栽培しています。今回紹介する阿久津清尚さんもその一人。JAなすのネギ部会で最年少、期待の農家です。

高校卒業後、県の農業大学校で土地利用型農業を学び、卒業後に就農。もともと実家が米を栽培していたこともあり、当初はニンジンの栽培なども考えたそうですが、昔からネギ栽培が盛んで、周囲に相談できる人が多かったこともありネギ栽培を開始。現在、1・6㌶の畑で秋冬ネギと春夏ネギを露地栽培しています。

「小さい頃から農家になると思っていました」という阿久津さん。ネギ栽培の醍醐味を、「ネギはとても正直。手をかければそれだけおいしくなる」と話す通り、畑には雑草も見当たらないほど丁寧に管理されていました。

年間を通じて栽培されるネギですが、秋冬ネギは特に栽培期間も長く、夏の暑さや雨にも気を使います。収穫が近づくにつれ追肥と土寄せを繰り返し、太く長いネギに育てていきます。近年、機械化が進むネギ栽培ですが調整作業は依然として手間がかかります。JAなすのでは県内でも珍しいネギ選果場を建設。組合員の作業負荷低減を図っています。

猛暑に負けない苗作りなど励む

阿久津さんによると、「ネギ栽培は苗作りがとても大切。できるだけ均一な太さ、長さの苗を定植するのがポイント」とのこと。今年は夏の暑さを考慮した品種を加え、植える間隔を空けて、その分、肥料を多く与えるといった試みがうまくいき、猛暑にも関わらずおいしいネギに育ったそうです。

栽培したネギは、JAなすのを通じ首都圏などへ出荷されます。JAの直売所やネットショップ「JAタウン」でも購入することが可能です。辛みが少なく生でもおいしく食べられる「那須の白美人ねぎ」は、火を通すことで甘味が一層際立つそうです。

「おいしいネギを安定的に供給できるよう、今後は周辺の土地も合わせて規模を拡大させていきたい」と抱負を語ります。薬味にもサラダ、鍋にも使える万能食材のネギ。ぜひ手に取って食べてみてはいかがでしょうか。

阿久津（あくつ） 清尚（きよたか）さん（22歳）

土寄せを7回繰り返し、軟白部分を伸ばす

JAタウンはこちら

※天候の影響により品薄になる場合があります

就農目指しイチゴを学ぶ 研修先は地元の幼なじみ

未来のとちぎを担う 農業の星

JAおやま イチゴ農家
板橋（いたばし） 恵実（えみ）さん（48）

イチゴ栽培が盛んな小山市で新規就農を目指す板橋恵実さん。小山市出身で、前職は千葉県のバス会社で事務やバスの運転をしていました。

「栃木への観光ツアーではイチゴ狩りもあったので、以前からイチゴと観光の接点は感じていました」と話します。そんな板橋さんは祖父の土地が活用できないかと就農を決意。幼なじみでイチゴ農家を営む橋本雅佳（はしもと・まさよし）さんが企画した仲間うちのイチゴ狩りに参加したところ、JAおやまで今年から「新規就農塾」を開始することを知り早速応募。見事、第1号として採用されました。

現在、週に3日は県の農業大学校へ、2日は研修先の橋本さんのハウスに通い、イチゴ栽培の技術を学んでいます。「タイミングと周りの人のありがたみを実感しています」と話す板橋さん。指導する橋本さんによると、研修に取り組む姿勢も一生懸命で、「将来が頼もしい」と同級生の挑戦を応援しています。

研修終了後は、10㌃程度の規模で栽培を計画。栽培品種は現在主流になりつつある「とちあいか」を予定しているそうです。「まずはしっかりとおいしいイチゴが栽培・出荷できるよう頑張ります」と意気込みも十分です。将来は周辺の耕作放棄地なども活用し規模の拡大も考えています。「雇用、特に障害者の就労支援などもできる場所にしたい」と夢を語ってくれました。

師匠であり幼なじみでもある橋本さんと作業

今冬の収穫に向けて苗を準備

直売所のイチオシ!

JAはが野 道の駅はが 友遊直売所

最盛期を迎えた「にっこり」

おいしさ長持ち 大玉にっこり梨

梨は芳賀町を代表する農産物。「幸水」「豊水」に続き、今は「にっこり」の最盛期です。「にっこり」は酸味がなく甘みが強い大玉の品種で、保存がきくため人気があります。梨農家の三代目・生井健斗さんは「にっこり梨の木は樹齢20年余になり、おいしい果実をたくさん実らせています。今年は特に大きくて甘い梨ができました」と胸を張ります。「珍しい品種「王秋」も旬を迎えるので食べ比べてみて」と話します。

新鮮な野菜や果物がそろうこの友遊直売所では毎週火曜、通常商品に紛れてお買い得な農産物の「お宝」も並びます。午前9時、11時、午後1時の棚出しするタイミングが狙い目だそう。また道の駅はがには直売所のほか、物産館や飲食店、日帰り温泉施設が併設されています。温泉を利用する場合は、購入した品物を店内の保冷庫で預かるサービスもあり好評です。

【営業時間】午前9時～午後5時　【定休日】水曜（祝日は営業）
【所在地】芳賀郡芳賀町大字祖母井842-1　【電話】028-677-6466

今月のプレゼント

①JAなすのの「那須の白美人ねぎ（露地ネギ）」 10名様

②とちぎの星パックごはん1箱（3食パック×12食） 6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10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〉

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

国消国産（こくしょうこくさん）

国消国産とは、「国」民が必要として「消」費する食料は、できるだけその「国」で生「産」する、という考え方です。