



とちぎ プラザ

ふお you

vol. 211

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 **だもつでとちぎ** JAグループ栃木/JA全農とちぎ

サクサクの食感を楽しめる!

しいたけのチーズフリッター



●材料●(2パック分)
しいたけ……2パック
A 小麦粉……20g 片栗粉……10g
小麦粉……60g 片栗粉……20g
B 粉チーズ……大さじ2
ドライバセリ……適量
黒こしょう……少々
炭酸水……3/4カップ
揚げ油……適量
塩……適量
■1個分 カロリー……60kcal
塩分……0.1g(添え塩の塩分は除く)
調理時間……20分

低カロリーのしいたけは、摂取カロリーを抑えることができ、ダイエット効果が期待できるうえ、食物繊維を多く含むので満腹感が得やすく、食べ過ぎを防止してくれます。また、便秘予防、コレステロールを下げる働きもあり、生活習慣病予防にも効果的です。

- しいたけはキッチンペーパー等で汚れを拭き取り、石づきを切り落とす。
- 合わせたAをしいたけ全体にまぶす。
- ボウルにBを入れてよく混ぜ合わせる。
- ②を③にくぐらせて180℃に熱した揚げ油でカリッとさせるまで揚げる。
- しっかり油を切って器に盛り付け、塩を添える。

ワンポイントアドバイス

衣に炭酸水を使うと衣の水分がしっかり抜けるのでサクサクとした仕上がりになります。



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うつのみやの「シイタケ」



収穫した肉厚なシイタケ

今年、酷暑が続きましたが、選果場で過去最高の出荷量を記録し、上々のスタートが切れたという栃木産シイタケ。県内はもとより京浜市場にも出荷され、首都圏でも広く食されています。福田さんによると、栃木産の特

「夏の温度管理が大変です。特に近年の猛暑には気を遣います」という苦労も。暑さに弱く、また薬物と違って菌床の中は生育状況を確かめられないのがシイタケ栽培の難しいところ。発生時には、水を替えたり、軽く叩いたりして刺激を与え、生育を促すのも欠かせません。消費者に安心安全を届けたいと、使用するおが粉やふすま(肥料)も国産の物を使っています。

「夏は、妻やパートさんたちと忙しい日々を過ごします。」



水や温度の管理に神経を使う菌床栽培のシイタケ

先代から続くシイタケ農家
これからの季節、鍋やすき焼きなどの名脇役として欠かせないシイタケ。食物繊維が豊富で、デトックス作用があるシイタケは、健康食品としても人気です。自然栽培のシイタケは冬に仕込んで夏に管理し、秋にやっと収穫できるという時間と手間がかかる農産物です。

宇都宮市下ヶ橋町の福田賢一さんは、父の代から45年も続くシイタケ農家です。「小学校から帰ってくると、原木への植菌を手伝っては小遣いをもらっていました」と、子どもの頃からシイタケと共に生きてきました。

かつては原木栽培を行っていたましたが、時代の流れで原木の入手も困難になり、30年ほど前から菌床栽培に切り替えました。菌床シイタケの栽培方法は、おがくずに養分などを混ぜた直方体のブロックにシイタケ菌を植

肉厚でおいしい
ジュシーさが売り

JAうつのみやのこの専門部の専門部長で、管内に26人いるシイタケ生産者のまとめ役を担っている福田さん。現在、2万菌床のシイタケを栽培し、年間約1・3トほど生産しています。米と



福田 賢一さん(51歳)

徴は「肉厚でおいしいジュシーさが売り」とのこと。食べ方は、そのまま焼いてショウガ醬油で食べたり、アヒージョや、ピザソースやシュレッドチーズをかけてピザ風に食べたりするのがお薦めだそうです。今日11月18日はJAうつのみやが主催する農林業祭があり、恒例のシイタケの大鍋が作られ、来場者に振る舞われます。

直売所のイチオシ!

JAなす南 とりたて野菜直売所



まろやかな味わいが特徴の米味噌

無添加、減塩の手作り米味噌

県内の直売所の中でも古い歴史のある店舗。ハクサイやサトイモ、ユズなど旬の採れたて農産物が並び、地元の人々に愛されています。

長年販売している「米味噌」は、JAなす南烏山農産加工所のスタッフが手作りした一品。JAなす南管内で生産した米や大豆を使用し、無添加で塩分控えめです。

製造は米をふかし、麹(こうじ)を作る工程からスタート。丁寧に造られた米味噌は、大豆の風味があふれるまろやかな味わい。袋を開けると深みのあるみその香りが広がります。これから旬となる野菜を入れたみそ汁や大根と合わせて食べるゆず味噌もお薦めです。

宮農部園芸販売課の高野修さんは「今後も地域に根ざした直売所であり続けたい。安全安心のおいしいみそを堪能してほしい」とにこやかに話します。



【営業時間】午前8時30分～午後1時(土曜は正午まで) 【定休日】日曜、祝日
【所在地】那須烏山市初音7-5 【電話】0287-84-0731

とりたて野菜直売所の
詳しい情報はこちら



今季初出荷に向けて準備を進める岡本さん

佐野市の南、大古屋 町で今年からイチゴ栽培を始めた農家がいます。JA佐野いちご部会に所属する岡本いちご園の岡本広太さんです。岡本さんの前職は、農業用資材メーカー。県産の農業振興公社に相談後、JA佐野や佐野市などとも連携。1年間の研修を経て、この春から岡本いちご園の経営をスタートさせました。

イチゴ栽培を選んだのは、家族経営ができて年をとっても働けることが決め手。2019年の台風19号で被害を受け離農した前の所有者から話を聞いた。

脱サラしてイチゴ農家へ
初出荷目前に控え手応え



JA佐野 イチゴ農家 岡本いちご園
岡本 広太さん(42)



妻と2人で毎日、1苗ごと葉かきを行う

「思ったのが就農のきっかけだったそうでも生かし自ら改修。最先端の設備も導入し環境制御が行えるハウスにしました。岡本さんのハウスでは、粉碎した杉の皮を用いた培地「フリットモス」で高設栽培されたイチゴの苗が整然と並んでいます。

栽培するイチゴは「どちあいか」。11月末から収穫・出荷が始まり、今季の目標出荷量は7・5トです。今のところ

病気もなく、生育は順調ですが、毎日の温度管理などは気が抜けません。「これから80歳を過ぎててもおいしいイチゴを作り続けられるよう頑張ります」と抱負を語りました。

今月のプレゼント



10名様

6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11月」係

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)

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

国産国産

国産国産とは、「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。