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]

先代から続く シイタケ農家

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 小麦粉·····20g 片栗粉·····10g 小麦粉·····60g 片栗粉·····20g 粉チーズ・・・・・大さじ2 ドライパセリ・・・・適量 黒こしょう・・・・・少々 炭酸水・・・・・3/4カップ ■1個分 カロリー…60kcal 塩分…O.1g(添え塩の塩分は除く)

低カロリーのしいたけは、摂取カロリーを抑え 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。

①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。

②合わせたAをしいたけ全体にまぶす。

③ボウルにBを入れてよく混ぜ合わせる。 ④②を③にくぐらせて180℃に熱した揚げ油で カリッとするまで揚げる。

⑤しつかり油を切って器に盛り付け、塩を添える。



・衣に炭酸水を使うと衣の水分がしっかり抜け



JAふれあい食材 管理栄養士 髙橋雲世 「ふれあい食材」では 安心・安全、新鮮、便利な食材を



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 J A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。

をスター

トさせ

収穫・出荷が始まり、

この春から岡本

栽培するイチゴは「と

いちご園の経営

ちあいか」。

11月末から

JA全農 栃木推進課 お客様相談窓口

55 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

安心安全を届けたい ケ栽培の難しいところ。発生時 状況を確認できないのがシイタ **座の物を使っています。** のも欠かせません。 水を替えたり、

という栃木産シイタケ。県内は 選果場で過去最高の出荷量を記 るおが粉やふすま (肥料) も国 たりして刺激を与え、生育を促 今年、酷暑が続きましたが、 軽く叩い が切れた 消費者に 使用す



水や温度の管理に神経を使う菌床栽培のシイタケ

穫できるという時間と手間がか 自然栽培のシイタケは冬に仕込 きなどの名脇役として欠かせな んで夏に管理し、秋にやっと収 健康食品としても人気です。 クス作用があるシイタケ 食物繊維が豊富で 鍋やすき焼 入手も困難になり、 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。 手伝っては小遣いをもらってい シイタケ農家です。「小学校から かつては原木栽培を行って 時代の流れで原木の 原木への植菌を

シイタケ。

これからの季節、

菌床シイタケの栽培方法は、お 味も原木シイタケと変わらず、 体のブロッ がくずに養分などを混ぜた直方 から菌床栽培に切り替えました。 クにシイタケ菌を植 ハウスで育てます。 30年ほど前

内に26人

さんは、父の代から45年も続く

宇都宮市下ケ橋町の福田賢一

3ヶほど生産しています。 長ネギの栽培も行っているので、 のシイタケを栽培し、年間約1・ 産者のまとめ役を担って いる福田さん。現在、2万菌床 妻やパ トさんたちと忙

ピザ

た葉物と違って菌床の中は生育 という苦労も。暑さに弱く、 に近年の猛暑には気を遣います」 「夏の温度管理が大変です。 そのまま焼いてショ 食べたり、アヒージョや、 さが売り」とのこと。食べ方は、 けてピザ風に食べたりするのが ケの大鍋が作られ、 農林業祭があり、 はJAうつのみやが主催する ースやシュレッドチーズをか ウガ醤油で

月 18

計画的に栽培できる ジューシーさが売り 肉厚でほどよい 門部の専門部長で、 Aうつのみやきのこ いるシイタケ生



福田 賢一さん(51歳)

今季初出荷に向けて準備を進める岡本さん

イチゴ栽培を

ンです。

今のところ

気もなく、

生育は順

年をとっても働 族経営ができて 選んだのは、

けることが決め

せん。「これから80歳を

官理などは気が抜けま

な最農の一般では、 園の 培をで に 所 ず。 「 始めた農家が 今年からイ は漠然と「社長に 属する岡本いちご A佐野いちご部会 の前職は、 大古屋

と思っ 談後、JA佐野や佐野市 県の農業振興公社に相 も生かせる農業の道へ。 かけだった 起業塾などで構 たのが就農の 前職の経験 商工会議 1 年 間

の研修を経て、 「クリプトモス」で高設た杉の皮を用いた培地 栽培されたイチゴの苗 が整然と並んでいます。 境制御が行えるハウス 先端の設備も導入 に杉の皮を用い もら ハウスでは、 しました。岡本さん ハウスと設備を譲 粉砕し し環

出荷目前 に控え手応え イチゴ農家

福田さんによると、

栃木産の



JA佐野 イチゴ農家 岡本いちご園 岡本 広太さん (42)

ふぉーyou 特設サイト



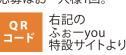
毎日の温度



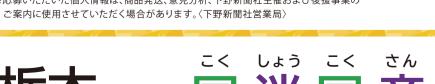
はのん星 12 <u>1</u> 食箱

【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

「とちぎJAプラザ11月」係



※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





JA栃木中央会総務企画部 **2028-616-8540** https://www.tcchu-ja.or.jp



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。

徴は「肉厚でほどよいジュー

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。 営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



詳しい情報はコチラとりたて野菜直売所の