



とちぎ プラザ

ふお you

vol. 213

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】

おススメ お役立ちレシピ

おうちで作れる和スイーツ むしパンミックスで簡単イチゴのどら焼き

●材料●(6個分)
※直径6cmのお玉使用

- イチゴ.....12個
- エーコープ むしパンミックス.....200g
- 卵.....1個
- A はちみつ・みりん.....各大さじ2
- 牛乳.....80ml
- ごしあん.....150g
- ホイップクリーム.....適量

■1個分 カロリー...247kcal
塩分...0.3g 調理時間...30分

イチゴを水洗いするときは、食べる直前にヘタを付けたまま、サッと洗いましょ。ヘタを取った後に水洗いをしたり、長時間水につけておくことビタミンCなどの水溶性の栄養素が流れ出てしまうので注意しましょう。

- ①ボウルにAを入れて混ぜる。
- ②①にむしパンミックスを加えて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンを中火で熱し、一度濡れ布巾の上にフライパンをのせて5秒程冷ます。
- ④弱火にし、②をお玉ですくって高い位置から流し入れる。
- ⑤表面にプツプツと穴が開いてきたら裏返し、10秒程焼いたら皿に取り、すぐにラップをして冷ます。(※残り11枚も同様に焼く。)
- ⑥どら焼きの皮にあんこを塗ってホイップクリームを絞り、半分に切ったイチゴ2個分を対角線状にのせる。もう一枚の皮を被せ、器に盛り付ける。



ワンポイントアドバイス!

- テフロン加工のフライパンの場合は油を引く必要はありませんが、それ以外のフライパンでは薄く油を引いて下さい。
- むしパンミックスを使えば、重層を使わずに簡単にふわふわなどら焼きが作れます!

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おやまの「スカイベリー」



大きく実った収穫直後のスカイベリー

食育や販路開拓など新たな取り組み

新たな取り組みとして食育もスタート。息子が通う保育園で園児や先生にイチゴ栽培を体験してもらいました。「栽培を通して、かけがえのない『輪』が生まれた」と手応えを感じています。

円安などの影響を受け燃料代の負担が増えましたが、イチゴの品質維持のため燃料と肥料は絶対に妥協しないとのこと。「今季は夏の暑さの影響で収穫時期は若干遅れたものの、例年とお



高設栽培で作業のしやすさが格段に向上

持続可能な農業の実現を目指して

小山市梁「結城袖」で有名な茨城県結城市近くでイチゴ栽培を営む遠井尚徳さん。1畝のハウスが広がる遠井農園を営む。大粒で甘味と酸味のバランスが特徴の「スカイベリー」をはじめ、「とちおとめ」「とちあいか」を栽培しています。

遠井さん宅は、かつて米や麦、大豆の栽培に加え織物の仕事をしていたが、父の代からイチゴの栽培に加えて織物の仕事を辞めた。最初は米や麦、大豆の栽培に加え織物の仕事を辞めた。最初は米や麦、大豆の栽培に加え織物の仕事を辞めた。

おいしいイチゴができましたと話します。栽培したイチゴは主にJAおやまに出荷するほか、自動販売機やオンラインショップでの販売にも力を入れていきます。収穫作業は5月初旬まで続きます。こだわりの詰まった遠井農園のイチゴをぜひ召し上がってください。

お問い合わせは、JAおやま 園芸振興課 ☎0285-5300-2000

遠井 尚徳さん(43歳)

黒毛和牛の子牛を飼育

「とちぎ和牛」に代表される畜産の盛んな栃木県。担い手の一人である、さくら市の五江洲剛隆さんは、妻の清香さんと二人三脚で黒毛和牛の子牛を育てています。

家は父の代から畜産農家。自身も地元の農業高校から県農業大学に進学し、畜産を学びました。卒業後、「外の世界も一度は経験したほうが良い」という周囲の助言もあり、4年ほど工場で働きながら、転機は24歳の時。結婚など環境の変化もあり、実家に戻り就農しました。

現在、55頭の雌牛と約40頭の子牛を飼育。子牛は生後10カ月ほどまで育て、矢板家畜市場を通じて県内外に出荷。その後は購入先でさらに大きく育てられ、ブランド牛など食肉になります。飼育で特に気を遣うのは、出

農業の星

未来のとちぎを担う

JALおのや 畜産農家
五江洲 剛隆さん(41)・清香さん(38)

産前後の管理。現在はICT化も進み、出直前の雌牛に設置したセンサーで体温変化などを把握できますが、それでも目が離せません。出産後は子牛を離し、人工哺乳で初めて口に入れるものから管理しています。

おいしい牛に育てるには、血統も重要です。現在は、人工授精で受胎させますが、今後は冷凍保存した受精卵を雌牛に受胎も行っていきたくそうです。「おいしい牛肉を大勢の人に食べてほしい」と話す五江洲さん。冬の早朝からの餌やりや猛暑の中での作業も、そんな思いが支えに、今日も夫婦で大切に牛を育てています。

直売所のイチオシ!

JAかみつが 日光森友直売所スマイル館

とちあいかとミルキーベリーが入ったパックも人気

旬を迎えた5種類のイチゴを販売

オープンから8年目。毎日、日光市の農家150人~200人が、採れたての野菜や果物、加工品などを出荷しています。2022年にリニューアルして売り場が倍に広がり、品ぞろえも充実。土日には一日800人以上のお客さんににぎわいます。

冬場はハクサイやダイコンのほか、野口地区で栽培されている伝統野菜「野口菜」も人気です。特に大嶋一秀店長が薦めるのは、イチゴ。管内8軒の生産者が栽培した「とちあいか」や「とちおとめ」「スカイベリー」など、約5種類のイチゴを販売しています。中でも約8割を占める「とちあいか」は、酸味が少なく甘みが強いと好評。イチゴは5月初旬まで店頭に並びますが、2月下旬くらいまでが特においしい時期とのこと。「とちあいか」と「ミルキーベリー」の紅白のイチゴが両方入ったパックも、お得と人気です。

日光森友直売所スマイル館の詳しい情報はコチラ

JAかみつが 日光森友直売所スマイル館

【営業時間】午前8時30分~午後4時30分(3月~10月は5時まで)
【定休日】無休(年末年始は除く) 【所在地】日光市森友923-3
【電話】0288-25-5050

今月のプレゼント

①JAおやまの「とちあいか」260g×4パック 10名様

②とちぎの星 パックごはん1箱 6名様

③食パック×12食

【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1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きます。(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

国産消費国産

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。

国産国産特設サイト

日光森友直売所スマイル館の詳しい情報はコチラ

JAかみつが 日光森友直売所スマイル館

【営業時間】午前8時30分~午後4時30分(3月~10月は5時まで)
【定休日】無休(年末年始は除く) 【所在地】日光市森友923-3
【電話】0288-25-5050