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. 224

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の農畜産物と生産者、直売所、JAグループ栃木の取り組みを紹介します。

［企画・制作 下野新聞社ビジネス局］

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

フライパンで簡単！旬の和スイーツ

いちごのあん巻き

●材料●（材料10個分）
- いちご……5個
- 粒あん……150g
- 白玉粉……80g
- 水……1カップ
- 小麦粉……50g
- 砂糖……大さじ1
- 油……適量

■1個分　カロリー…54kcal
塩分…0.0g　調理時間…30分

イチゴにはビタミンCが多く含まれており、中くらいの大きさなら7粒ほどで1日に必要な量が摂れます。ビタミンCには、メラニンの生成を抑えてシミやそばかすを予防する他、疲労回復効果や免疫力向上効果などもあり、風邪予防に効果的です。

①いちごは洗って水気を拭き取り、ヘタを取って縦4等分に切る。
②粒あんは10等分に分けて、それぞれ丸める。
③ボウルに白玉粉を入れて水を少しずつ加え、ゴムベラで粒を潰すようによく混ぜ合わせる。
④小麦粉と砂糖をふるい入れ、さらに混ぜ合わせる。
⑤テフロン加工のフライパンに油を薄く引いて弱火で熱する。④を大さじ2杯程度流し入れ、スプーンの背で縦長に広げる。
⑥表面が乾いてきたら生地を裏返し、裏面をサッと焼いてクッキングシートを敷いたバットの上に取り出す。残りも同様に焼く。
⑦いちご2つで丸めたあんを挟み、⑥の手前においてまいていく。残りも同様に巻く。

ワンポイントアドバイス

・生地を裏返す時は、フライ返しだとくっつきやすいので、菜箸を使うと上手に返せます。

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参りました。

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はが野の「イチゴ」

摘みたての「とちあいか」

〝芸人の卵〟から イチゴ栽培の道へ

イチゴの生産量が56年連続日本一の「いちご王国」栃木県。中でもJAはが野は、最大の産地・真岡市を有し、県内10JAの中で断トツの地位を誇ります。高良武幸さんは14年前、人の縁から真岡市に移り住んだことがきっかけで、イチゴ栽培をスタート。現在、自身の農地を所有するイチゴ農家に成長し、主産地を支える若手として期待されています。

高良さんは鹿児島県知覧町（現南九州市）生まれ。お笑い芸人を目指して2010年に上京し養成校で学んでいましたが、1年近くたって限界を感じていたときに東日本大震災が発生。住んでいた千葉県浦安市も液状化現象に見舞われました。

養成校の知人を通じて知り合った真岡市西田井のイチゴ農家、加藤雅之さんに誘われ、真岡市へ移住。「アルバイトがてら、イチゴの勉強をしてみたら」という加藤さんの勧めから、手伝いを始めたことが大きな転機になりました。面倒見の良い加藤さんの指導もあり、「イチゴ栽培はやりがいがあり、収入も安定している。一生の仕事にしよう」と決断。13年4月には、加藤さんから畑を借り、ハウス1棟の栽培に乗り出しました。「本当にいい師匠に恵まれました。手厚かった国の農業次世代人材投資事業を活用できたのもラッキーでした」と声を弾ませます。17年にはハウスを4棟に増やし、現在は7棟、21アールの中堅農家へと成長。「このうちの1棟は借りた畑ではなく自前の農地です」と胸を張り、「今年5月には2棟増えます」と精力的に栽培を続けています。

手を掛けた分だけ おいしいイチゴに

真岡市に移り住んで、「イチゴのおいしさに驚いた」と話す高良さん。「練乳なしで食べられることに感動しました」との思いを忘れず、目標は収量だけでなく「おいしいイチゴを作ること」にこだわっています。「前年の小さい失敗を直し、手を抜かない分だけ成果が出て高収入につながる」とやりがいは十分。「自分の力は5％、95％は周りの人の力」と謙虚に話し、栽培仲間でつくるJAはが野いちご部会真岡支部の研究会での情報交換などを通し、さらに高みを目指しています。

現在栽培するのは、「とちあいか」のみ。これまで主流だった「とちおとめ」より収量が多いほか、夏の猛暑に強く病気になりにくいためと言います。「品種を一本にした方が出荷するのにラベル張りの間違いがなくていいですね」とおどけながらも、「10アール当たりの単収を1千万円の大台に乗せたい」と当面の目標を教えてくれました。

お問い合わせはJAはが野営農指導グループ☎0285・80・1919。

高良 武幸（こうら たけゆき）さん（33歳）

収穫作業に精を出す高良さん

動画はこちらから

地域の活性化 Information ～お知らせ～

JAなす南 女性大学

仲間づくりや学びの場に

JAなす南は、2018年度から女性大学「あじさいカレッジ」を開催しています。管内の女性組合員が教養を高め、元気な地域づくりと心豊かな仲間づくりを行うことを目的にスタート。毎年6回ほどの講座を行い、参加者からは「生活に役立つ知識が得られた」「受講者同士で仲良くなれた」などと好評です。

コロナ禍で2年間開催を見送りましたが、昨年度に復活。本年度は、ヨガ教室やテーブルマナー講座、JAグループのAコープ商品を利用した料理教室などを実施しました。1月中旬には、第4期（24年度）の最終講座として、フラワーアレンジメント教室とスマホ教室が開かれ、終了後の閉校式では19人に修了証が渡されました。

女性大学は来年度も開催予定で、2月末から募集を開始します。JAなす南の担当者は「来年度も楽しく、生活に役立つ講座を企画しますので、多くの方に受講していただきたい」と呼び掛けています。管内に居住する女性なら、誰でも受講可（受講前に組合員登録が必要）。募集人数は20人ほどで、新規の方優先。お問い合わせはJAなす南総務人事課「女性大学」係☎0287・96・6150。

本年度最終日のフラワーアレンジメント教室

料理に取り組む参加者

スマホ教室で写真アプリの操作を学習

JAなす南管内：那須烏山市、那珂川町　次回はJA佐野です。

直売所のイチオシ！

JAしもつけ 都賀生出宿里の駅直売所

土日限定で並ぶ手作りのいちご大福

地元産にこだわった「いちご大福」

栃木市の国道293号沿いにあるJAしもつけ都賀生出宿（おいでじゅく）里の駅直売所は、管内で最も早くイチゴが店頭に並び、地元産の米も手ごろな価格で購入できるとして親しまれています。今の時季、いちご大福「おとめのはじらい」（2個380円）が人気です。4月頃までの土日限定販売で、平日は通常の大福が並びます。

都賀地区女性会のグループ「ふる里会」が、10年以上前から販売。イチゴは都賀産の「とちあいか」、小豆も地元産と素材にこだわっています。酸味の少ないとちあいかと、甘さ控えめながら小豆の香りがしっかり感じられるあんとの相性が抜群です。

毎朝、ふる里会のメンバーがJAしもつけ都賀地区経済店舗内の加工場で手作りしています。季節ごとに違った大福を販売しており、2月下旬からはさくら大福も店頭に並びます。ぜひ旬の味を召し上がってみてください。

都賀生出宿里の駅直売所の詳しい情報はコチラ

【営業時間】午前9時～午後4時30分（3月～10月は午後5時まで）
【定休日】火曜日（祝日の場合は営業）　【所在地】栃木市都賀町大柿334-5
【電話】0282-91-1181

今月のプレゼント

①JAはが野のイチゴ 10名様

②とちぎの星5kg 6名様

※品種は、時期により変更する場合があります。

【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下野新聞社ビジネス局「とちぎJAプラザ2月」係

※応募いただいた個人情報は、抽選、賞品の発送、応募集計、分析に使用し、下野新聞社の「プライバシーポリシー」に則って適切に管理します。また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。〈下野新聞社ビジネス局〉

ウェブからの応募

ラインとちぽからの応募

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

こくしょうこくさん 国消国産

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。

国消国産特設サイト