



とちぎ プラザ

ふお you

vol. 229

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】

お役立ちレシピ

パイ生地いらず! 鮮やかな緑が映える一品 アスパラガスの簡単キッシュ



- 材料●(直径18cm型1台分)
- アスパラガス……………4本
 - ベーコン(細切り)……………30g
 - 玉ねぎ(薄切り)……………1/2個
 - オリーブオイル……………適量
 - 塩・こしょう……………適量
 - 卵……………2個
 - 生クリーム……………1カップ
 - ピザ用チーズ……………50g

■1/8切分 カロリー…179kcal
塩分…0.5g 調理時間…40分

アスパラガスには新陳代謝を促し、疲労回復に効果のあるアスパラギン酸が多く含まれています。アスパラギン酸は、タンパク質の合成を高める働きもあり、美肌効果も期待できます。

- ①アスパラガスは根元を切り落とし、長さを半分に切って塩茹でする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンと玉ねぎを入れて玉ねぎがしんなりとするまで炒める。
- ③ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、生クリーム、チーズの半量、②、塩・こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④耐熱容器に薄くバター(分量外)を塗り、③を流し入れ、180℃のオーブンで10分焼く。
- ⑤一度取り出し、①を放射状に並べて残りのチーズを散らし、さらに15分~20分焼く、焼き色が付くまで焼く。



ワンポイントアドバイス!

アスパラガスが沈まないように、少し焼き固めたところに載せるときれいな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、便利な食材をご用意しております。



JAふれあい食材では、国産・県産を中心とした安全・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・レシピとともにご自宅へお届けしています。

お手元のスマートフォンから、ふれあい食材を使ったレシピがご覧いただけます。

STEP1 スマートフォンアプリのコードリーダーを立ち上げる。

STEP2 右の二次元コードにスマートフォンをかざし、読み込む。

STEP3 表示されたURLをタップすると、おすすめ食材を使ったレシピが表示されます。

JA足利の「アスパラガス」



太く真っ直ぐ伸びたアスパラガス

今季のアスパラガスの出来には満足。五月女さんも「甘くて柔らかい」と太鼓判のアスパラガスは、JAを通して首都圏などに出荷されるほか、管内のJA直売所「あんあん」などでも購入できます。また、母体である豊岡福祉会が就労継続支援(B型)事業の一環で運営している飲食店「めん処阿吶(あうん)うどん足利店」でも、朝採れアスパラガスの天ぷらとして食べることもできます。

障害者も積極的に雇用し、春先の草むしりなどはグループの就労支援施設の利用者と一緒に行うなど五月女さんの希望だった農福連携も着実に進み、今後は規格外になっても取り組んでいきたいと抱負を語ってくれました。



規格に達しているかどうか確認しながら収穫

農福連携もすすむ 障害者雇用と

法人豊岡福祉会で職業指導員として働いていました。前職は食に携わっていたことに加え、おいしい農作物をつくり農福連携に取り組みたいという思いから同理事長の菅原徹さんと2018年にワイルドアグリ社を設立しました。

「アスパラガスはとてもデリケートですが、とても面白い」アスパラガス愛は、他の農家さんにも負けません」と話す五月女さんは、現在約30名のほ場で4人の従業員・アルバイトと「ウェルカム



五月女 琢也さん

連日の暑さで夏バテ気味の方も多いと思います。疲労回復やエネルギー産生に関与するアスパラギン酸を豊富に含むアスパラガスを食べ、夏も元気に乗り切ってみてはいかがでしょうか。問い合わせはJA足利営農経済部 ☎028-4-41-7100。



動画はこちらから

地域の活性化 Information ~お知らせ~

JAはが野

地域住民と交流

イベントで農産物をPR

JAはが野青年部の社会福祉協議会へのは、真岡、二宮、益子、コメの寄贈です。寄贈したコメは、子ども食堂やコロナ禍では医療従事者に寄贈されています。昨年12月には真岡市・茂木支部が「コシヒカリ」と「とちぎの星」を寄贈しました。

地域住民との交流を図りながらさまざまな活動を行っています。もう一つが、イベントへの参加です。11月に地区ごとの開催される



社会福祉協議会に米を寄贈=昨年12月



JAまつりで手作りの餅を販売

JAはが野管内:真岡市、益子町、茂木町、市貝町、芳賀町 次回は10月18日JAしもつけです。

今月のプレゼント



【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 下野新聞社ビジネス局 「とちぎJAプラザ8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>



ウエブからの応募



ラインとちほからの応募

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

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。



国消国産 特設サイト

直売所のイチオシ!

JAなす南 とりたて野菜直売所



旬の梨。品種ごとのおいしさを味わって

みずみずしく甘い、夏の恵みの梨

地元那須烏山市と那珂川町の生産者55人が丹精する野菜や果物などを出荷しています。今まさに旬を迎えているのが梨です。爽やかな夏の味覚、上品な甘さとみずみずしさを味わえる自慢の一品です。

直売所担当者によると、開花期とその後の天候にも恵まれ、着果は良好。病害の発生は少なく、昨年苦勞したカメムシ類の飛来もありません。品質は「晴天が続いていることもあり、糖度は高い見込みです」と期待しています。

甘さとみずみずしさが人気の「幸水」は25日ごろまで。以降「豊水」「あきづき」「新高」「にっこり」と「主役」が代わり、時季ごとに特徴のある梨を楽しめます。

また夏野菜も人気です。「なにより新鮮で安い。それに、生産者の方から自分では作ったことがないようなレシピを聞ける」と常連客。人気農産物は早々と売り切れることもあるので取り置きも可能です。



【営業時間】午前8時半~午後1時(土曜は正午まで)
【休日】日曜、祝日、お盆(今年は14~17日)、年末年始
【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コチラ

