



とちぎ プラザ

ふお you

vol. 237

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「豊かな暮らしをサポート」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

夏のスタミナ、冷たい一杯で満たされる 牛肉の甘辛冷しうどん



- 材料●(2人分)
- とちぎ和牛(薄切り)・・・200g
 - 玉ねぎ(薄切り)・・・1/2個
 - 冷凍うどん・・・2玉
 - しょうゆ・みりん・・・各小さじ2
 - 砂糖・酒・・・各小さじ1
 - めんつゆ(2倍濃縮)・・・適量
 - 油・・・適量
 - 和風だしの素・・・小さじ1
 - 温泉卵・・・2個
 - しょうゆ・・・小さじ1
 - 万能ねぎ(小口切り)・・・適量
 - 砂糖・・・小さじ1/2
 - 白ごま・・・適量
 - 水・・・2カップ
- 1人分 エネルギー・・・730kcal
食塩相当量・・・6.6g(※つゆ全量含む) 調理時間・・・20分

肉類の中でも鉄が多く含まれている牛肉は、貧血予防に効果が期待できます。また、植物性食品に含まれる鉄よりも吸収率が高いので効率的に鉄を補給したい方にとって、最適な食材です。また、9種類のアミノ酸をバランス良く含んでいるので、エネルギー代謝を高めるのに有効です。

- ①耐熱容器にAを入れてレンジ(600W)で30秒間加熱してよくかき混ぜ、水を加えて冷蔵庫で冷やす。
- ②牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎを入れて炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしてきたら②と合わせたBを加えて汁気がなくなるまで煮絡める。
- ⑤冷凍うどんを表示時間通り、熱湯で茹でて冷水にさらし、水気を切る。
- ⑥器に⑤を盛り、①をかけて④と温泉卵、万能ねぎをのせ、白ごまを散らす。



ワンポイントアドバイス
玉ねぎの甘味が牛肉の旨味を引き立ててくれます。玉ねぎがしんなりするまで炒めて十分に甘味を引き出してから牛肉を加えましょう。

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なすの「和牛」



牛舎で大切に育てられる肥育牛

「繁殖のみ、肥育のみだと、牛たちに無理をさせたり、ストレスを与えてしまったりすることもある。繁殖から一貫して飼育することが『最初から最後まで責任を持って育てる』というこだわりと語ります。餌へのこだわりはもちろんです。1マスに2、3頭を収容できる広いスペースを確保した牛舎など、さまざまな工夫をしています。菊池さんは、今はまだ試用錯誤の日々ですが、将来は「おいしい牛肉になる牛を育て、和牛農家と



牛たちの食欲、体調を確認しながらの餌やり

動画はこちらから

繁殖から肥育までを一貫して担う
豊かなうまみと芳醇な香り、とろける食感が魅力の和牛。令和5年の統計によると、栃木県の肉用牛生産額は全国6位を誇り、「とちぎ和牛」や「那須和牛」に代表されるブランド肉は、市場でも高く評価されています。今ご紹介するのは、大田原市の菊池峻馬さん。昨年8月に就農した、JAなすの肥育牛部会に所属する期待の和牛農家です。

菊池さん宅の牧場では、父・貴亮さんが繁殖・肥育一貫経営を導入。牛の飼育は、生まれてから10カ月頃まで育てる「繁殖農家」と、子牛を大きく育て肉用牛として出荷する「肥育農家」に分業するケースが主流です。菊池さん宅では、繁殖から肥育までを一貫して行っています。現在、肥育牛約70頭、繁殖牛約30頭を飼育しており、毎年15頭ほどの子牛が生まれます。自家産で足りない分は、県内の矢板畜産市場や山形県置賜畜産市場、福島県畜産市場から子牛を導入しました」と話します。

就農から間もなく1年。毎日早朝から牛の餌やりや堆肥出しなどの作業をしながら、一頭一頭を丁寧に観察。ぐったりした様子がないか、餌はしっかりと食べているかなどを確認します。今年5月には初めて子牛の競りを経験しました。お問い合せはJAなすの営農部 畜産課 ☎0287-62516



菊池 峻馬さん

命に向き合い、大切に育てた和牛

直売所のイチオシ!

JAおやま 石橋農産物直売所「四季彩」



新鮮でみずみずしいキュウリ

新鮮なキュウリを通年で販売

石橋高校北の信号を東に入り、すぐに右折した通り沿いに位置しています。素朴なたたずまいの建物ですが、店内にはキュウリ、トマト、トウモロコシ、ズッキーニ、ナス、新タマネギなど、旬の野菜がずらりと並び、品数の多さが特徴です。JAおやま管内は特にキュウリの生産が盛んで、主に県内、京浜、東北方面に出荷されています。直売所でも年間を通じてみずみずしいキュウリを販売しています。価格は生産した組合員が決めています。訪れた日は、大きくて新鮮なキュウリが1袋(5本入り)130円で販売されていました。担当者は「これからの季節は露地栽培のキュウリの収穫が本格化し、たくさん生産者のキュウリがそろいます」と話します。地元石橋地区はトウモロコシの一大産地でもあり、トウモロコシも人気です。



【営業時間】午前9時～午後5時 【休日】盆・正月
【所在地】下野市石橋531-3 【電話】0285-53-2220

若手農業者らが優しく指導

JAなす南青年部は、園児を対象とした農業体験学習会を行っています。今年度は先月28日に同JA女性会、那珂川町農業委員会、同部員の指導のもと、園児29人が参加しました。同部員の指導のもと、園児29人が参加しました。同部員の指導のもと、園児29人が参加しました。

園児がイモの苗植え体験

指導を受けながら植え付けを体験する園児

園児たちに作業の説明を行う参加者

JAなす南管内：那須烏山市、那珂川町 次回は7月18日JAうつのみやです。

食農教育 Information

～お知らせ～

JAなす南

園児がイモの苗植え体験

発表されると大きな歓声が上がり、楽しみながら食べ物や農業についての理解を深めていきました。

同青年部部長の平山貴陽さんは「子どもたちは話をよく聞き、楽しそうに取り組んでくれたので教えがいがありました。天気にも恵まれてよかったです」と話しています。

秋には収穫体験も予定されています。

お問い合わせは、JAなす南営農部営農指導課 ☎0287-9966170。

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6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)

①(令和7年度)栃木県産無洗米 5kg 5名様

②JAなすの和牛肩ロース 300g 10名様

③「とちぎの星」 5kg 5名様

ウェブからの応募 ラインとちほからの応募

国消国産 特設サイト

JAグループ栃木は地域貢献活動の一環で国消国産に協力しています。

JA 共済の 地域貢献活動

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、という考えです。

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