



とちぎ プラザ

ふお you

vol. 214

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】

JA全農とちぎ お役立ちレシピ

とろとろシャキシャキ! 熱々のうちに召し上がれ
ねぎとベーコンのアヒージョ



●材料●(2~3人分)
長ねぎ……………2本
厚切りベーコン切り落とし……………100g
オリーブオイル……………適量
にんにく(2等分)……………1かけ
「赤唐辛子(輪切り)」……………小さじ1/2
A 塩……………小さじ1/4
オリーブオイル……………1/3カップ
白ワイン……………1/4カップ弱
黒こしょう……………少々
バゲット(食べやすく切る)……………1/2本

■1人分(オイル含む) カロリー…499kcal
塩分…2.3g 調理時間…20分

ねぎの白い部分には、香り成分の硫化アリルが豊富に含まれています。硫化アリルはイオウ化合物の一種で高い抗酸化作用があります。また、糖質を分解してエネルギー代謝を促すビタミンB1を効率良く吸収してくれるため、慢性疲労の予防や回復、体力維持にも効果的です。

- ①長ねぎは青い部分を切り落とし、4cm幅に切る。
- ②スキレットや小さめのフライパンに、オリーブオイルを入れて火にかけ、①とベーコンを入れる。全体に軽く焼き色が付いたら一旦取り出す。
- ③きれいにした②のフライパンに、Aとにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったらねぎとベーコンを戻し入れる。火が通りねぎが柔らかくなったら、白ワインを加えひと煮立ちさせ火からおろす。
- ④トースターで軽く焼いたバゲットにのせる。

ワンポイントアドバイス

- ・最初に具材に焼き目を付けることで、香ばしさを感じられます。
- ・ベーコンはハムやウィンナーはもちろん、魚貝類に代えても美味しくお召し上がりいただけます。



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、便利な食材をご自宅までお届けします。



「JA全農とちぎ 生活情報発信室」の公式【Instagram/X(旧Twitter)】が出来ました!



Aコープマークの商品紹介や、販売店舗のご案内、JAふれあい食材のおススメ商品や、季節に合わせたとりまとめ企画のお知らせなど、日々の生活に役立つ魅力的なコンテンツを配信していきます! たくさんのフォロー☆いいね♡お待ちしております!



Instagram X(旧Twitter)



横になり、もみ殻の中の山ウドを刈り取る作業

熱心に質問し、

JAなすの管内は、ウドの生産量が日本一。米の収穫がひと段落した冬場の作物として、1980年頃から栽培されるようになりまし

日本一のウド産地で 昨年からの栽培に挑戦

未来のとちぎを担う

農業の星



JAなすの 山ウド農家
安在 直人さん(43)



えぐみも少なく、香りもいい山ウド

栽培は3月の株の切り分けからスタートし、定植後は排水や病害虫防除に気を配りながら12月まで畑で養成します。その後ハウスに伏せ込み、翌年1月下旬から3月中旬頃まで収穫を続けます。この時

栽培は3月の株の切り分けからスタートし、定植後は排水や病害虫防除に気を配りながら12月まで畑で養成します。その後ハウスに伏せ込み、翌年1月下旬から3月中旬頃まで収穫を続けます。この時

栽培は3月の株の切り分けからスタートし、定植後は排水や病害虫防除に気を配りながら12月まで畑で養成します。その後ハウスに伏せ込み、翌年1月下旬から3月中旬頃まで収穫を続けます。この時

直売所のイチオシ!

JAしもつけ 都賀生出宿里の駅直売所



毎年、販売を心待ちにしているファンも多い、いちご大福「おとめのはじらい」

土日限定 人気のいちご大福

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」。近くにはゴルフ場も多いことから、県外からのお客さんも多く訪れます。旬を迎えたイチゴの「とちあいか」をはじめ、甘くて身もしっかりとしている「ファーストトマト」(350円)が人気。ホウレンソウや小松菜などの葉物のほか、パンや水ようかんなどの加工品もあり、品ぞろえが豊富です。

毎年、この時季の人気商品となっているのが、いちご大福「おとめのはじらい」(2個入り380円)。土日のみの限定販売で、みずみずしい都賀産とちあいかと、ほどよい甘さのこしあんの相性が抜群。小豆、もち米も地元産で、都賀地区女性会加工グループ「ふる里会」のメンバーが、10年以上前から手作りしています。4月15日までの毎月15日、「イチゴの日」として、イチゴが格安で買えるサービスも実施しています。ぜひご利用ください。



【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 【所在地】栃木市都賀町大柿334-5
【電話】0282-91-1181

都賀生出宿里の駅直売所の詳しい情報はコチラ

今月のプレゼント



①JA佐野の「ネギ」2Lサイズ 5kg1箱 10名様
②とちぎの星 パックごはん12食 6名様
③食パック×12食 6名様

【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2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。(下野新聞社営業局)

ふお you 特設サイト



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、という考え方です。

国消国産 特設サイト

