



情報誌
みらの
mirano

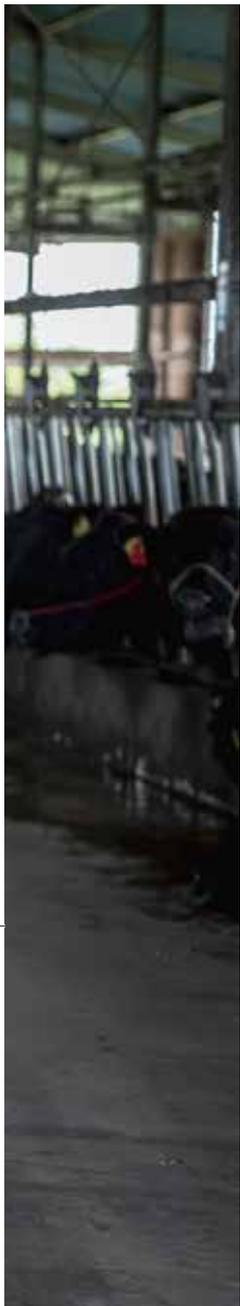
JA直売所にGOGO!
JAいるま野 あぐれっしゅ川越

コスパ命ママが話題のスポットを直撃
金笛しょうゆパーク



やみつき!

埼玉の武州和牛



母牛の乳を飲む産まれたての仔牛

やみつき!



埼玉の 武州和牛

「武州和牛」とは、埼玉県の
古い呼び名である「武州」を冠した、
埼玉育ちの黒毛和牛ブランドです。
今回訪ねたのは、肥育だけでなく、
繁殖までも手掛けている長谷川牧場。
その苦勞とおいしさの秘密を聞きました。



今号訪れたのは 長谷川牧場

3代続く畜産農家。現在は父と2人の息子がタッグを
組み、武州和牛の生産に尽力している。北海道から導入
した黒毛和牛を肥育・出荷するほか、5年前から繁殖も。
来年からは、いよいよ繁殖したその和牛が消費者のもと
に届く予定。https://www.hasegawabeef.com

みらの 2023年11月発行
mirano No.81 禁・無断転載

Contents

- 2 やみつき! 埼玉の武州和牛
長谷川牧場
- 5 武州和牛を食べよう
- 6 JA直売所にGOGO!
JAいるま野 あぐれっしゅ川越
- 8 JA直売所にGOGO!
あなたの推し教えてください!
- 9 コスパ命ママが
話題のスポットを直撃
「金笛しょうゆパーク」
- 10 JAホットライン
- 12 Present
知っ得! 農の知恵

こんにちは「みらの」です

『みらの』の「み」は実・味・見、「ら」は楽、「の」
は農。実りの楽しみ、味覚の楽しみ、そして見
て楽しい情報誌をイメージして『みらの』とネ
ーミングしました。情報誌『みらの』は年3回
(3月、7月、11月)発行。JAの農作物直売所な
どで無料で配布しています。

『みらの』をWEBでもチェック!

<https://www.ja-saitama.jp>

※本誌で掲載している価格は
基本的に税込価格です。
※誌面の情報は変わる場合があります。



【マークの見方】

- ④…住所
- ☎…電話番号
- 🕒…営業時間
- 🗓…休業日、閉館日
- 📍…交通アクセス

表紙の
味はココから
焼肉 七福



長谷川牧場直営の焼肉店。父親と長男
と次男が牧場を、三男が焼肉店を運営。
三男は自社の武州和牛を広めるため、学
生時代に食肉を学んでから出店。家族で
力を合わせて武州和牛の魅力を伝えて
います。店舗詳細はP5へ。



やみつき!

埼玉の武州和牛

県内の生産者が切磋琢磨して肥育。 無駄な脂が付いていないから、 霜降りも赤身もおいしい!

**酒粕やビール粕、
たっぷりの稲わらで元気に育つ**

黒毛和牛というと、まず鮮やかな赤身の中にきめ細やかなサシが入った霜降り肉が思い浮かびます。

では、武州和牛の味わいの特徴は？ ストレートにそう尋ねると、拓巳さんは「うちの肉は脂がほろつと溶けて、後味さっぱり。しつこさがなく口に変な脂が残らないんです」と教えてくれました。それはつまり、肥育段階から、和牛に無駄な脂肪が付かないように気を配っているということ。飼料のこだわりを聞いてみると…
「まだ若いうちは、体の基礎と筋肉を作るためにタンパク質を多めに。チモシーというマメ科の草をたくさん与えます」

なるほど理にかなっていますが、もっと驚いたのは、和牛の体ができ上がったその後。トウモロコシ



生後1ヶ月ほどの仔牛に乳を与える人工保育の様子

中心の配合飼料に、水分を程よく含んだ酒粕やビール粕を加えるのだそうです。長谷川牧場が改良を重ねてたどり付いた肥育法で、飼料を手にとってみると、たしかに発酵食品独特の甘い香りがします。「ムリに太らせることはしません。しっかりと胃袋ができれば、肉は後から付いてきますから」
さらに、和牛たちの胃腸がよく

動くように、また、配合飼料の吸収がよくなるように、繊維質たっぷりの稲わらも与えます。輸入も

のを使う畜産農家が多いなか、長谷川牧場では、地産地消の意味も込めて埼玉県産を使っています。

「近隣の稲作農家から、稲を収穫した後に干した稲わらを譲ってもらうんですよ。そのお返しには、和牛の堆肥を差し上げます」

双方にとって有意義な交換であり、とても合理的です。

農家同士の横のつながりはほかにもあり、その一つは武州和牛組合員の若手後継者の集まり。育て方を共有したり、出荷後の枝肉（骨が付いた精肉前の状態）を見て意見交換することもあるそうです。

そんな日々の積み重ねが実り、長谷川牧場の武州和牛は農林水産大臣賞や埼玉県知事賞など数々の賞を受賞しています。近隣のスーパーマーケットへ武州和牛として



右上／月齢により飼料を替える。これは若い牛に与えるタンパク質豊富な飼料・チモシー
右下／トウモロコシ主体の配合飼料に交ぜる酒粕やビール粕。こちらは成長期の牛たちへ
左／見事に育った出荷間近の武州和牛

武州和牛を食べよう

長谷川牧場直営の絶品焼肉店



上／落ち着いた雰囲気
で掘りごたつ席もある

左／手前から極上カルビ(2200円)、上カルビ(1680円)、とうがらし(赤身)(1480円)。塩や柚子胡椒でいただく



焼肉 七福

①本庄市見福5-4-8
☎0495・71・8929
🕒17:00~24:00
(LO23:30)
②水曜
③JR本庄駅より車で5分

長谷川家の長男と次男が愛情を込めて肥育&出荷した武州和牛が味わえる、三男が経営する焼肉店。武州和牛はカルビやロース、サーロインステーキなどがあり、価格は980円から。武州和牛以外の鶏肉や豚肉などもそろっています。質のいい脂を堪能あれ。

イタリアンでいただく塊肉!



埼玉県産武州和牛のタリアータ(3980円)。旨味を逃がさないよう、150gの塊肉を焼き上げます。さいたまヨーロッパ野菜を付け合わせた地産地消の一皿

Trattoria Azzurri

①さいたま市南区
別所7-1-16
☎048・710・5300
🕒11:30~15:00、
18:00~22:00、
土・日は~15:00、
17:00~
(LO各60分前)
②なし
③JR武蔵浦和駅より
徒歩2分

地産地消の食材を使うイタリア郷土料理店。埼玉が誇るブランド和牛の赤身の味を知ってほしいと、武州和牛の料理を系列店を含めて展開。武州和牛のボロネーゼタリアテッレ(1980円)や武州和牛モツのトマト煮込み(1680円)などが人気です。

●Azzurri系列店でも味わえます

Azzurri Classico

①さいたま市浦和区
高砂1-15-1
伊勢丹浦和店 7F
☎048・831・5555

Osteria Azzurri CASA

①さいたま市浦和区
東仲町11-21
☎048・877・2772

LAGUNA ROTONDA 朝霞店

①朝霞市
上内間木790-2
☎048・456・3500

※系列店では商品の有無や価格が異なる場合があります。

人の手で乳を飲ませて 和牛の健康を管理する

肥育だけでなく和牛の繁殖についても触れましょう。母牛が出産するのは1年に1回。産まれたら

出荷するほか、埼玉県や東京都、愛知県でも「長谷川ビーフ」として流通。さらに最近是一部輸出も行っているそう。牧場見学に訪れたアメリカのビジネスマンの目に留まり、年間100頭もが海を渡って「長谷川ビーフ」の名ではるかサンフランシスコまで届けられているといいますから、素晴らしいですね。

3日ほどは母牛からの乳を飲ませますが、その後は親から離しての人工保育に移ります。

「1日3回、人が乳を飲ませることとでその量を把握し、体調を管理します。特に純血の和牛は、産まれたては弱いですから、ちよつとおなかを壊しただけでも命に関わることがあるんです」と周平さん。それは想像するだけでもとても繊細な工程。おなかの中にいる10カ月も加えると出荷するまでにさらに時間も要しますが、それでも続けるのは、武州和牛ならではの、ひいては長谷川牧場の肉のおいしさを追い求めるため。繁殖から手

掛けた和牛は現在約80頭。これからも頭数を増やしていく予定です。最後に、長谷川牧場の大切な仕事をもう一つ。実は、長谷川家の三男・貴大さんが地元で焼肉店を経営。「和牛が育つ過程をこの目で見ているから、お客様に「おいしい」と言っていたら、その命が報われる気がします」と、武州和牛のおいしさを広めています。武州和牛組合には現在約20の畜産農家に参加し、年間約3500頭を出荷。埼玉県内では地産地消を大切にされる飲食店でも味わえます。左記の食べられるお店を参考に、ぜひ足を運んでみてください。



休む間もない肥育作業。朝晩のエサやりはもちろん、エサ作り、牛舎の掃除、健康管理まで、さまざまなことに気を配る

GO! JAいるま野
あぐれっしゅ川越

- ①川越市城下町45-3
- ②049・227・0831
- ③9:00~17:30
- ④第3水(祝日の場合営業)
- ⑤西武新宿線本川越駅より車で11分



JA直売所に
GO!

埼玉県内に74か所あるJA直売所。
小江戸川越にあり、
観光客にも人気のJAいるま野の
「あぐれっしゅ川越」をご紹介します。



新鮮野菜が100種類以上も並び
レアな品種との出合いが楽しい!



あぐり倶楽部

子どもの頃は、父が作った新鮮な野菜で育ったので、
今では直売所以外は考えられません。(秩父市 小鹿原さん)

**蔵造りの街並みから近く
観光がてらに寄れると人気**

江戸時代に城下町として栄えた川越。蔵造りの街並みや駄菓子店が並ぶ菓子屋横丁など、小江戸と呼ばれる人気観光地です。あぐれっしゅ川越は、そのほど近くに位置。広い駐車場を併設しているので観光後に立ち寄るお客も多く、週末は開店前からにぎわいます。

所狭しと並ぶのは、「珍しい品種も含めたら、毎日100種類以上は入荷するよ」と、店長・澤田さん自慢の新鮮野菜。取材時はジャガイモだけでも定番の男爵のほか、アンデスレッドやグラウンドペチカ、シャドークイーンなど初めて聞く名前のもまで10種類ほどに出合うことができました。野菜には品種の紹介や食育ソムリエがおすすめるレシピを書いたポップを掲示。特に今の季節は特産品「川越いも」にも注目です。

「川越土産や、蜂蜜、地酒・鏡山の酒粕を使ったまんじゅうなど地元の商品もありますよ」と澤田さん。蔵造りの街並みから徒歩圏内なので、観光の際にはぜひ立ち寄ってみてください。

食育ソムリエたちも
オススメ!

「彩のきずな」

いるま野地区では米の栽培も盛ん。特におすすめは、いるま野産の「彩のきずな」。「いるま野を含む県西の『彩のきずな』は、米の食味ランキングで3年連続、最高ランクの特Aを獲得しているんです!」と食育ソムリエおふたり。今の時期なら新米にも間に合います。



箱売りもされるサツマイモ

1700年代末、江戸で焼きイモが人気となり、近郊の村々でサツマイモ栽培が盛んに。なかでも川越藩とその周辺で栽培された「川越イモ」は品質が高く、川越＝サツマイモというイメージが定着したのだといわれています。あぐれっしゅ川越では紅あずまやシルクスイートなど種類豊富に入荷。ほか、コマツナやホウレンソウなど秋冬野菜もたくさん並びます。

旬野菜を CHECK!

- サツマイモ (9~11月)
- ブロッコリー (11~12月)
- ニンジン (11~2月)
- コマツナ (11~12月)



毎朝、生産者が直接届けて店内に陳列

古式足踏製法で作った 老舗の熟成うどんが味わえます

おなががすいたら、併設の「武州めん」へ。小川町で創業100年以上の歴史を誇り、職人が足で踏み一昼夜寝かせて打ち上げたうどんが、490円から味わえます。生麺やつゆも販売。



小・並・特のサイズがあり、小でも1玉分。写真は「もり肉汁うどん」(小730円)

かわいい「菓子屋横丁」の 暖簾が目印

観光客にも便利な川越土産コーナー。定番のなが〜い駄菓子のほか、干しイモやイモせんべい、川越芋バターなど川越イモにちなんだもののほか、地サイダーなど、多種多様にそろっています。



菓子屋横丁の暖簾や建物をイメージしたかわいらしいコーナーです

食育ソムリエが考えた レシピを持ち帰れます

野菜や果物の鮮度の見分け方や保存方法、レシピなどをアドバイスできる食育ソムリエの資格を、あぐれっしゅ川越では4人が取得。エントランスでは旬食材のレシピを配布しています。



胸に付けているワッペンが食育ソムリエの印。気軽に声をかけてみてください



JAグループさいたまの
全74直売所はここからチェック!

あなたの推し教えてください! JA直売所に GOGO!

JAグループさいたまには計74の直売所があります。
各直売所の特徴と推し商品を教えてもらいました!

推し 県内でも有数の生産地 今が旬のコマツナがおすすめ



コマツナは炒め物、鍋物、漬物
など多彩な料理に使えます

地元越谷市産の農産物に
こだわり、開業から今年
で15年目。店内は地場産
の野菜であふれています。
秋冬はネギ、ホウレンソ
ウ、サントウサイ、クワ
イなどが並ぶほか、特に
おすすめしたいのはコマ
ツナ。埼玉県は生産量全
国2位ですが、そのなか
でも越谷市は県内トップ
クラスの生産量です。



JAこしがや グリーンマルシェ1号店

- ①越谷市増林2-66
- ☎048・963・3003
- 🕒9:30~17:00、
土日祝は9:00~
- 🗓️水、12/31(日)~
24年1/4(祝)
- 📍東武伊勢崎線越谷駅
東口から車で14分

推し 食味値80以上のコシヒカリ 「吉川のしずく」新米が登場



イチオシの食べ方は塩むすび。
甘さと旨味が広がります

江戸時代から良質な早稲
米の産地として知られて
いる吉川市。例年9月上
旬から埼玉県認証の特別
栽培米コシヒカリ「吉川
のしずく」の販売が始ま
ります。JAさいかつ吉
川米の会が栽培し、食味
値80以上(標準は65前
後)の甘くてもっちりし
た食感が特徴です。ぜひ
ご賞味ください。

JAさいかつ 吉川直売所 「フレッシュファーム」

- ①吉川市保609-1
- ☎048・982・0432
- 🕒9:30~16:00
- 🗓️金(年末年始は営業日、
営業時間が変更になる
可能性あり)
- 📍JR吉川駅より徒歩8分



推し 新鮮野菜が多数入荷 秋冬野菜が豊富にそろいます



写真のブロッコリーのほか、ネギ
などの秋冬野菜が満載

熊谷市のほぼ中央に位置
し、年間を通して地元の
旬の農産物を入荷してい
ます。特に市を代表する
ブロッコリーなどの秋冬
野菜、熊谷産キヌヒカリな
どの米が人気です。最新の
情報は、JAくまがやHP(h
<https://ja-kumagaya.or.jp/>)の直売所ブログに
て配信しているのでチェッ
クしてください。



JAくまがや ふれあいセンター箱田店

- ①熊谷市箱田5-9-18
- ☎048・522・2587
- 🕒9:00~18:00
- 🗓️年末年始
- 📍JR熊谷駅より車で約5分

推し さいたま市で改良・栽培された ヨーロッパ野菜も多数入荷



11月に登場する鮮やかなピン
クのビーツもヨーロッパ野菜

岩槻産の野菜・果物が豊
富に並ぶのが魅力です。
高温多湿に弱いヨーロッ
パ野菜を日本向けに改良
して栽培している、色鮮
やかなさいたまヨーロッ
パ野菜も入荷します。12
月上旬からは、独特のほ
ろ苦さとホクホクとした
食感が持ち味のクワイも
販売。野菜ソムリエの店長
がお待ちしております。

JA南彩 岩槻農産物直売所 「あさつゆの里」

- ①さいたま市岩槻区城南4-1-40
- ☎048・798・8311
- 🕒9:00~17:00
- 🗓️なし
(24年1/1祝~5金を除く)
- 📍東北自動車道岩槻ICより
車で約5分



コスパ命
ママが
話題の
スポットを
直撃

「金笛しょうゆパーク」(比企郡川島町)
食べて、学べて、買えて、遊べる、
天然醸造の醤油のテーマパーク

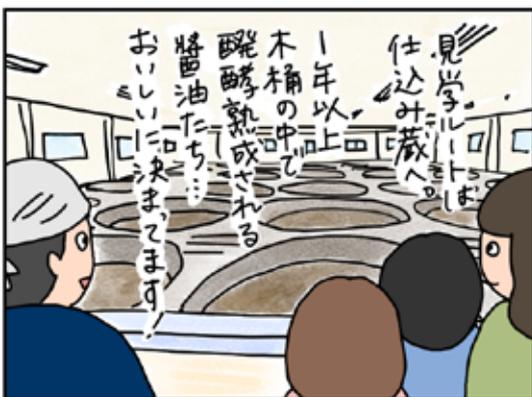
寛政元(1789)年創業の老舗の醤油蔵・笛木醤油が運営。
醤油蔵の見学、醤油のレストラン、土産物店が楽しめます。



コスパ命ママ

体験型レジャーが大好きなコスパ命ファミリー。今回は「金笛しょうゆパーク」を訪ねました。本格的な醤油の蔵元見学は、長男(小4)、長女(年長)だけでなく、大人も楽しめました!

200余年の歴史ある醤油蔵で
学んで食べて遊ぶ1日



教科書片手にお勉強! 「金笛しょうゆ楽校」

小江戸・川越のほど近くにある醤油蔵。紺色のかわいい教科書をもって、案内人さんの説明とともに工場見学スタート! 原材料の大豆や小麦、麹菌を見たり、もろみの香りを確認したりして昔ながらの醤油造りを学び、いよいよ大きな木桶の並ぶ仕込み蔵の見学へ。自然な状態で醗酵・熟成される醤油の様子を見ることができます。木桶を使った天然醸造の醤油蔵は、全国的に減少傾向とのことなので、間近で見られるのは本当に貴重です。

絶品醤油にスイーツ。お土産、どれにしよう?



カットバウムと、「金笛川越しぼり」(100ml 475円)、「木桶初しぼり」(100ml 594円)

直売店には醤油からスイーツまで醤油アイテムが勢ぞろい。地元の原料で造られたこだわり醤油、おせんべいからお漬物まで、魅力的な商品がいっぱいです。いちばん人気は隠し味に醤油を使ったバウムクーヘン(カット230円、ホール1450円)。口の中でふわっと醤油の風味が広がります。醤油のソフトクリーム(420円)もおすすめです。

4種類の蔵出し醤油で、うどんを食べ比べ

レストランでは醤油のおいしさをダシとともに味わえます。店内で製麺するうどんに、4種類の醤油をかけて味比べできる「蔵出し醤油の食べ比べうどん」が人気。醤油の種類は季節によって変わるそう。角煮(800円)や卵かけご飯(550円)もおいしいです。



「蔵出し醤油の食べ比べうどん・おばんざいセット」(1680円)

| Shop data |

金笛しょうゆパーク

⑤川島町上伊草660
☎049・297・0917
⑥ショップ10:00~17:00/レストラン11:30~17:00(食事LO14:00、カフェLO16:00)、土日は11:00~(LO15:00)※麺がなくなり次第終了
⑦なし ⑧27台(無料)



「金笛しょうゆ楽校」は参加無料。ネットからの予約が確実(空きがあれば当日参加も可)。1日3回(月曜は2回)、土日祝は10回開催。所要時間約30分。

⑨圏央道川島IC、または坂戸ICより車で約5分
<https://kinbue-park.jp/>

最旬情報をお届け!

JAホットライン

JAグループさいたまからの
最新の情報をお届けします。



310名様にプレゼントが当たる! 「埼玉県産新米キャンペーン」開催中

JAグループさいたまでは、埼玉県産の新米をご購入いただいた方に感謝の気持ちを込めて、抽選で総勢310名様に「埼玉県産農畜産物」や「浦和レッズ選手サイン入りグッズ」をプレゼントする新米キャンペーンを実施中です。キャンペーンポスターでは、浦和レッズに所属する伊藤敦樹選手(写真右)と酒井宏樹選手(写真左)に、埼玉県産の美味しい新米をアピールしてもらいました。キャンペーン対象商品は埼玉県内に74あるJA直売所にて販売しています。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしています!

詳しくはこちらのJAグループさいたまの
「埼玉県産新米キャンペーンサイト」で
ご確認ください。

<https://ja-saitama-cp.com/>



応募方法

対象商品(埼玉県産米)に貼ってある「応募券」を切り取り、専用応募ハガキ又は郵便ハガキにセロハンテープ等でしっかりと貼り、希望賞品、氏名(フリガナ)、年齢、性別、郵便番号、住所、電話番号、お買い上げ場所、お買い上げ商品、このキャンペーンを知ったきっかけを明記の上、ご応募ください。

※ハガキ1枚につき応募券1枚とし、お一人様何口でもご応募いただけます。

宛先

〒330-0063

さいたま市浦和区高砂3-12-9 農林会館
「埼玉県産新米キャンペーン」係

応募締切

2024年1月5日(金) 当日消印有効



A
賞

彩の国黒豚
スライスセット
100名様

C
賞

狭山茶と
狭山茶
スイーツ
セット
100名様



浦和レッズ選手
サイン入りユニフォーム
10名様

D
賞



B
賞

彩のかがやき
パックご飯1ケース
100名様



あぐり倶楽部

埼玉県が誇る「コマツナ」の特集で、歴史や生産の工夫などを知ることができ、とてもためになりました。ますますコマツナを毎日の食卓に活用したいと思いました!(越谷市 高橋さん)

県民の日記念行事

暮らしのとなりが
産地です。

近いがうまい

埼玉産

埼玉県マスコット
「コバトン」

埼玉県マスコット
「さいたまっちゃん」

2023 彩の国 食と農林業 ドリームフェスタ

4年ぶりの
開催!

令和5年

11/25±26日

AM10:00▶PM3:00

入場
無料

雨天決行

主な催しもの

農林産物・
加工品即売



農林水産業
紹介



園芸相談・
木工教室



アトラクション



笑味ちゃん
©みんなのよい食プロジェクト

同時開催

彩の国米まつり



美味しさいっぱい
畜産フェア



地産地消
熊スポマルシェ



- 主催 / 彩の国食と農林業の祭典実行委員会
- 後援 / 農林水産省、埼玉県教育委員会、埼玉市長会、埼玉県町村会、熊谷市、埼玉県農業協同組合長会、くまがや農業協同組合、埼玉県生活協同組合連合会、埼玉県消費者団体連絡会、埼玉新聞社、テレビ、NACK5
- 協賛 / 私たちは、埼玉農林水産業を応援しています。

おむすびの村 熊谷スポーツ文化公園管理事務所

天候、事故等により予告なく変更・中止する場合がございます。予めご了承ください。中止等のお知らせは

お問い合わせ

JAグループさいたま

検索

彩の国食と農林業の祭典実行委員会 TEL 048-829-3309 (JA埼玉県中央会内)

会場 熊谷市

熊谷スポーツ文化公園
(にぎわい広場)

住所: 熊谷市上川上300



※駐車場はご用意しておりますが数に限りがあります。予めご了承ください。
※車いすをご利用の方については、園内の障害者用駐車場をご利用いただけます。
※公共交通機関は国際十王交通の路線バスをご利用ください。

プレゼントクイズ

●●●●は、埼玉の昔の呼び名を冠した埼玉育ちのブランド牛(P2)⇒●に入る漢字をお答えください。

応募方法 ハガキに、①クイズの答え②応募するプレゼント(Bの場合は書籍名をご記載ください)③住所④氏名⑤年齢⑥職業⑦電話番号⑧『みらの』やJAについてのご意見やご感想⑨『みらの』の入手先を記入し、下記の宛先までお送りください。

締切 2023年12月31日(日)当日消印有効

宛先 〒330-0063

さいたま市浦和区高砂3-12-9
JA埼玉中央会「みらの」編集部
前号(No.80)の答えは「2」でした。

注意事項

※ハガキに必要な事項(①～⑨)が記載されていない場合は、抽選の対象外となります。※ハガキ1枚につき、AかB(書籍いずれか1冊)の応募とさせていただきます。希望の記載がない場合は、抽選の対象外となります。※ご意見やご感想は、次号の『みらの』にて、P6～10のページ下のように掲載させていただく場合があります(掲載の方には『みらの』オリジナルクオカードをお送りします)。※プレゼント当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。※応募にあたり提供いただいた個人情報、法令に基づく場合などを除き、当選者への賞品の発送、本誌へのご意見・ご感想の掲載の目的以外では使用いたしません。



10名様

JAいるま野で人気のアメとお茶をセットに!

JAいるま野の地元農産物を原料にしたアメ「さつまいもみるく」(写真右・1袋66g入り)3袋と、狭山茶の一番茶を100%使用した「狭山茶プレミアムティーバッグ」(同左・20袋入り)1箱をセットで、10名様にプレゼントします。



各1名様

書籍プレゼント

JAグループ「家の光協会」発行の書籍を抽選で各1冊、計10名の方にプレゼントします。

- やさしい! さわやか! 新感覚! ハーブカレー
- 自家製の米粉ミックスでつくるお菓子
- たまさんの食べられる庭 自然に育てて、まるごと楽しむ
- 新版 はじめてのバラづくり12か月
- フライパンファンタジア 毎日がちょっと変わる60のレシピ
- はじめまして韓国カフェスイーツ おうちで作るカラフルでポップなお菓子
- あたらしい食感を味わう おとなのゼリー
- はじめての苔インテリア
- 飾らない。76歳、坂井より子の今をたのしむ生き方
- 68歳、ひとり暮らし。きょう何食べる?

知っ得!
サツマイモの葉茎を部屋の飾りに



割れ目が入ったり、食べ残してしまったサツマイモの切れ端を深さのある皿に入れ、水栽培のように育てます。発芽して青々とした茎葉が伸びると、観葉植物のようできれいです。

知っ得!
農の知恵
連載5

**捨てずに楽しむ
切れ端アイデア**

野菜の切れ端や果物の皮を捨ててしまいう前に、ひと工夫。思いがけない使い方を楽しみませんか?

知っ得!
ミカンの皮をルームコロンに



11～12月初めに出回る^{わせ}早生ミカン。食べた後、その外皮を刻んで、ほんのひとときだけルームコロンのように爽やかな香りを楽しめます。ベッドサイドやトイレなどに置いても。



JAグループさいたま

耕そう、大地と地域のみらい。