



# みらの

情報誌

mirano

JA直売所にGOGO!

JA南彩 菖蒲グリーンセンター

JAスタッフおすすめ! 農家レストラン&カフェ

VEGEBOY KITCHEN



やみつき!



埼玉の寄居とろとろナス

## Contents

- 2 やみつき!  
埼玉の寄居とろとろナス
- 6 JA直売所にGOGO!  
JA南彩 菖蒲グリーンセンター
- 8 プロに聞く! 食材のトリセツ  
「キュウリ」
- 9 JAスタッフおすすめの  
農家レストラン&カフェ  
「VEGEBUY KITCHEN」
- 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>

※本誌に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】

①…住所

Ⓜ…休業日、閉館日

☎…電話番号

Ⓧ…交通アクセス

🕒…営業時間

表紙の  
味はココから

寄居とろとろナス研究会



研究会メンバーと、そのご家族である坂本さん(左)と石澤さん(右)。寄居町公式ホームページ(<https://www.town.yorii.saitama.jp/>)でもレシピを公開している。



かれんな花を咲かせた後に実がなる

やみつき!

# 埼玉の 寄居とろとろ ナス

寄居とろとろナスは、夏に旬を迎える  
埼玉県大里郡寄居町が誇るブランド野菜。  
きれいな薄緑色の青ナスの一種で、  
みずみずしさと甘味、柔らかさが自慢です。  
栽培と普及に尽力する石澤さんを訪ねました。



今号訪れたのは  
石澤清治さん

2017年に発足した「寄居とろとろナス研究会」の現会長(前列左から2番目)。研究会のメンバーは計14人で、地域に根差して生産する仲間たちと共に、寄居とろとろナスの栽培技術と生産性の向上に尽力している。





やみつぎ!

埼玉の  
寄居とろとろナス

# 自慢は滴る水分と 果物のような柔らかさ、 そして甘味。 どんな料理にも合います!

谷底植え、葉かき：e t c .  
おいしさは地道な努力の賜物

畑を訪ねたのは収穫時期真っただ中の昨年7月。立っているだけで汗がにじむ暑さの中、薄緑色の立派なナスがたわわに実っていました。「食べてみて」と、もぎたてをすすめてくれたのは研究会の会長・石澤さん。生のままひと口頬張ると、まるで水ナスのようなみずみずしさ! えぐみが全くなく、食感の柔らかさと同時に口の中にほのかな甘味が広がります。石澤さんは、このおいしさにたどり着くまでの栽培の秘訣を教えてくださいました。

「寄居とろとろナスの9割は水分。夏の日照りが続くと実が硬くなってしまうから、第一に水やりが大仕事です」

温暖化が進み、猛暑の夏が当たり前になりつつある昨今。とりわ



一般的なナスより大きく、1個300g以上で出荷される

け前年(2022年)の7月は20日間も雨が降らない日が続いたため苦労したそうです。少しの雨でも土壌に水分がたまるようにと、苗の両サイドの土を少し低くする。谷底植えも水分を保つ工夫です。二つめの秘訣は「葉かき」です。「ナスの葉先が実に当たらないよう、手で葉を整理します。傷がいたら売り物になりませんから」そして、三つめは収穫のタイミ

ングを逃さないこと。「日がたつて薄緑色だった実が濃い緑色に変わってしまうと、中にある種が増えて硬くなり味が落ちてしまうんです。そうなったらもう遅い。独特の柔らかい食感を味わってほしいから、食べた時に口に種が残らないよう、薄緑色の状態で収穫しています」

さらに、少しでも傷がある物やベストな収穫時期を逃してしまつた物は除き、自信をもって市場に出せるよりすぐりの実だけを出荷するそうです。

ほかに、肥料の配合やナスがかかりやすい褐色腐敗病の予防、連作障害を避けて4年に一度土壌を新しくするなど、地道な農作業は山ほどあります。それでもメンバー同士で育て方や苗の状況を常に共有して品質を向上させ、今では、多いものでひと株に50個もの実がなるようになりました。



上/何十個もの実を支える株の足元。ひと株が3本に枝分かれして育つ  
左/生産性アップのため、研究会のメンバー同士で密に連絡を取り合い、苗の育ち具合や肥料、土壌のことを話し合っている

表紙のレシピ

「寄居とろとろナスとトマトのゼリー」



材料 (3~4人分)

寄居とろとろナス…1本  
ミニトマト…3個  
水…500ml  
コンソメ (固形)…2個  
ゼラチン…10g  
水 (ゼラチン用)…大さじ4

作り方

- ①水にゼラチンを入れてふやかす。
- ②ナスは皮をむいて2cmの角切りにする。ミニトマトはヘタを除いて二つ割にする。
- ③鍋に水、コンソメを入れて火にかけて、沸騰したらナスを加えて中火で約2分煮る。
- ④火を止め、①を加えて混ぜ溶かし、粗熱を取る。
- ⑤器に流し入れ、ミニトマトをのせる。ラップをかけて冷蔵庫で60分以上冷やし固める。



ゼラチンを加えると、とろみがつく。ナスを煮る際は煮過ぎると実が崩れるので注意

とろとろの食感を堪能できる!

「寄居とろとろナスの厚切りステーキ」

材料 (2人分)

寄居とろとろナス…1本  
ごま油…大さじ2  
ピザ用チーズ、サワークリーム…各適量

作り方

- ①ナスは皮付きのまま3~5cm幅の輪切りにする。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、ナスを並べ入れてふたをする。途中上下を返しながら、皮がしなっとするまで焼く。
- ③箸がすっと通るくらいまで火が通ったら、ピザ用チーズをのせてふたをする。チーズが溶けたら器に盛り、サワークリームをのせる。



左/両面にこんがり焼き色が付くように、途中、上下を返して焼く

研究会では、ナスのおいしさを守るために、また、株数を増やしてよりブランド力を強化していくために、種作りにも力を入れています。

「畑に植えた株の中から、メンバーそれぞれが最も優良なものを選び抜きます。実は、あえて収穫せずに9月頃まで残し、その種を翌年に使います」

優良な株なら、できた種も優良ということ。そうして元気な子孫を残し、つないでいくのです。

優良な種を残して  
子孫を増やす

選ばれし種は、栃木県の種苗施設に一度送られ、そこで発芽&接ぎ木 (台木に新芽を接ぐ) されて丈夫な苗に育てられます。そして研究会が春にそれをまた買い取り、育てるといふ仕組みです。

寄居とろとろナス独特のおいしさは、こうして命のバトンをつないできたからこそなのでしょう。

「油との相性抜群。私たちも毎日食べています」

そんなきめ細やかな努力の積み重ねにより、寄居とろとろナスを購入できる場所も徐々に広がってきました。栽培スタート時は地元

の直売所のみでしたが、今は市場を通して大手スーパーマーケットや地域の量販店にも並びます。

「いいものを作るだけでなく、多くの人に知ってもらいたい知名度を上げていきたい」と、弊誌『みらの』をはじめとしたメディア取材にも前向き。研究会でお揃いのTシャツやのぼり (P2参照) を制作したのもそのためです。

加熱すると、その名の通り驚くほど実がとろとろになり、かつ甘味があつてジューシー。価格は1個約300gで100円強と手頃なので、見つけたら、ぜひ手に取ってみてください。



上/カットすると、みるみるうちに切り口に水分があふれてくる。柔らかいのでスッと切れる  
右上/収穫する石澤さん。実が薄緑色のうちに、絶妙のタイミングを見計らってハサミを入れる  
右下/畑の様子。水分を切らさないよう、苗のサイドの土を低くして谷底植えをしている



**GO!** JA南彩  
菖蒲グリーンセンター

①埼玉県久喜市菖蒲町小林227  
 ②0480・85・4444  
 ③9:00～17:00  
 ④なし(年始休業あり)  
 ⑤JR桶川駅よりバスで約20分



JA直売所に  
**GOGO!**

夏から秋にかけて旬を迎える  
ナシを目当てに多くの顧客が訪れる  
「菖蒲グリーンセンター」をご紹介します



約250軒もの生産者から  
地場物の新鮮野菜を毎朝入荷!



# プロに聞く！ 食材のトリセツ

## JA直売所に GOGO!

直売所のスタッフや、直売所に出入りする生産者の方々に  
野菜の特徴や扱い方を教えてもらいました！

### 表皮が つややかな物を

表皮に張りツヤがあるのは、水分が豊富で新鮮な証しです。

### イボは尖っているほどいい!

イボは、ある品種とない品種があります。イボのある品種は尖っているほど新鮮です。

### 花の色は黄色

花付きで売られている場合は、かわいい黄色の花が枯れていない物を選びましょう。

### 果肉も緑色です

新鮮なものは果肉も薄い緑色をしています。鮮度が落ちるほど白っぽくなります。

### 重みがある物を

ある程度大きく育っている方が、味が良い傾向があります。

### 形状と味は無関係

曲がっていても、真っすぐでも味は同じです。新鮮だと甘味も感じます。

## 苜蒲グリーンセンターで出合った

# キュウリ

埼玉県全域で年間を通じて栽培され、収穫量は全国第3位（2022年度・農林水産省調べ）。JA南彩管内では、久喜市がキュウリの一大産地です。ハウス栽培が主流ですが、7～8月は露地栽培のキュウリも直売所に並びます。成分の約95%が水分で、体を冷やす野菜として夏にピッタリ。「キュウリは水分が多い野菜だから、できるだけ早く食べてほしい」と生産者の方が言う通り、購入したら2～3日で食べ切るようにしましょう。

### 購入したら必ずご確認ください

#### 冷蔵庫での保存には ポリ袋が必須です!

冷やして食べたい野菜ですが、キュウリは冷やし過ぎと乾燥が苦手です。冷蔵庫に入れる際は、必ずポリ袋に入れて保存しましょう。冷蔵庫に入れず、新聞紙に包んで冷暗所で保管するという生産者さんの声もありました。

#### 大量消費は農家メシ 「きゅうりもみ」がおすすめ

夏の畑仕事の際にも食が進むという「きゅうりもみ」。ゴマ、大葉、味噌をすり鉢ですり、薄切りにしたキュウリを加えて軽くたたきながら混ぜます。白米にのせても、ダシ汁で溶いて氷を加え冷や汁にしてもいい。

## はたけのだいどころ VEGEBOY KITCHEN

おすすめして  
くれたのはこの人！  
(埼玉県北足立郡)



「ご自身で育てられた野菜を販売する直売所も運営されている農家さんです。農園の野菜を使った『季節のお野菜御膳』がお気に入りです。人気店なので来店予約がおすすめです」

JAさいたま 竹本 彰さん

JAスタッフおすすめの

## 埼玉県産野菜をたっぷり食べたい！ 農家レストラン&カフェ

若手農家が3年前に開いたレストランは、少量多品目で生産した新鮮野菜をふんだんに使った料理が人気です。4月のある日、ランチタイムに訪れました。

知らない品種にも出合える！  
直売所を併設のレストラン

赤い壁のコントリリー風の建物が畑地風景に映えるベジボーイキッチン。ランチタイムの店内はジャズが流れ、噂通りにお客さんでいっぱいです。注文したのは一番人気の「季節のお野菜御膳」。約30種類の野菜が使用され、壁の黒板には、その日使われている野菜が丁寧に紹介されています。みずみずしいサラダ、グリルで甘味が引き出されたブロッコリー…素材を生かした味わいに体も喜んでいるようです。この日食べて心奪われた甘味たっぷりのカブ、サラダ、ラティーナを併設の直売所で発見。お気に入りを買って帰れるのもうれしいですね。



「自社農園の野菜でコストを抑える分、肉や魚も上質なものを使っています」とオーナーの大橋さん



竹本さんおすすめのメニューはコレ 季節のお野菜御膳 ¥1,800

月替わりのメイン料理に、サラダ、茶わん蒸し、小鉢、副菜、炊き物、ご飯とお味噌汁がセットに。野菜はオリーブ油と塩を基本に旨味を引き出すよう調理され、食感やハーブがアクセントになって野菜の多彩な表情が楽しめる。

### はたけのだいどころ VEGEBOY KITCHEN

- ⑤埼玉県北足立郡伊奈町小室9350-1
- ☎048・748・5267
- 🕒ランチ11:00~15:00、  
ディナー18:00~22:00、  
日祝ディナーは~21:00(LO各60分前)、  
野菜販売は10:00~19:00(売り切れ次第終了)
- 🗓月・火曜(祝日の場合は営業)
- 🚗埼玉新都市交通伊奈中央駅より車で5分



Check!  
お店の前に畑がある

店舗の前に畑が広がるほか(有機栽培の準備のため休耕中)、伊奈と蓮田にある自社農園から、トラックで毎日採れたて野菜が運ばれてくる。



Check!  
野菜スイーツも自家製

二層になった狭山茶とビーツのバイクドチーズケーキ(写真、550円)など野菜を使ったスイーツは、食べやすく野菜嫌いの子供にもおすすめ。



Check!  
食べた野菜が購入できる

少量多品目で年間150種類ほどの野菜を育てているそうで、直売所には色とりどりの採れたて野菜が並ぶ。昼には売り切れることも。

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。



上/ 埼玉県種苗センターで育てられた  
苗が、各学校へ届けられます。

左/ 新規に取り組む学校へ配布する指  
導者用ガイドブック。JAグループさい  
たまのホームページからダウンロード  
もできます ([https://www.ja-saitama.jp/activity/school\\_web.php](https://www.ja-saitama.jp/activity/school_web.php))



## 「埼玉県みどりの学校ファーム」とは

学校単位で校内や校外に農園を設置して、児童・生徒が農業体験学習を通じて、生命や自然、環境や食べ物などへの理解を深めると共に、生きる力を身に付けることを目的とした埼玉県独自の取り組みです。

## 昨年度は県下941校へ苗などを提供 みんなで育てよう! 「埼玉県みどりの学校ファーム」

JAグループさいたまは、平成20年に埼玉県との間で食農教育や学校ファームに関する連携協定を結び、児童生徒の健やかな成長を願い農業体験学習を支援しています。主な支援活動は、体験学習に必要な野菜などの種や苗、肥料、堆肥を希望する学校に無償提供するものです。県内の小・中学校に秋まき用種7種類・苗3種類、春まき用種9種類・苗6種類、肥料・堆肥のリストから、学校が希望する種と苗を募集。年に3回、栽培に適した時期に、地元のJAから各学校へ届けています。令和5年度は941校(小学校635校、中学校306校)へ種苗や肥料、堆肥を提供しました。取り組みに当たっては埼玉県農林部をはじめ、各市町村の推進協議会、全農さいたま、埼玉県種苗センターから支援をいただき、毎年実施しています。

収穫しました!!



### 熊谷市立吉岡小学校

昨年9月に3年生の児童40人がブロッコリーや白菜の苗の植え付け、大根の種まきを実施。12月中旬にはブロッコリー50個、大根120本の収穫体験を楽しみました。この学校では、この他にも落花生、トウモロコシ、サツマイモなどを年間栽培し、観察しています。

収穫しました!!



### 上尾市立上尾小学校

特別支援学級の1~6年の児童16人は、9月に校内の畑でブロッコリーの苗20本を植え、虫取りや草取り、水やりを行うなど、野菜が成長する過程を観察しました。収穫したブロッコリーは、その日の給食で味わいました。

# 子どもたちの未来に 食の安心をつなぐ



JAグループサポーター  
林修

私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する



その考え方を国消国産といいます。

日本は今、食料の約6割を輸入に頼っています。



もしも輸入が難しくなって、必要な食べものが足りなくなったら...農畜産物は、足りなくなったからといって、すぐに生産を拡大することはできません。だから、日ごろから「国消国産」を進めることが、とても大事。「国産」をもっと食べましょう。

国産を食べると、いいこといっぱい!

<p>自給力アップで、いざというとき安心!</p>	<p>日本の農業を食べて応援できる!</p>	<p>おいしくて安全・安心な食事を実現!</p>	<p>輸送で出るCO2を減らし、SDGsに貢献!</p>
---------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------------



国消国産が日本の食の未来をつくれます。

国消国産を、楽しく実践!

## JA直売所に行こう!!

みんなに人気のJA直売所。とれたての農畜産物が、たくさん並んでいます。その地域ならではの野菜や果物、魅力的な加工品に出会えることも、JA直売所ならではの楽しさです。



JA直売所をさがしてみよう。

お近くのJA直売所をはじめ、全国1,000店舗以上のJA直売所は、右の二次元コードからさがせます。



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

## プレゼントクイズ

寄居町で生産している青ナスの名前は「寄居●●●●ナス」(P2)。⇒●に入るひらがなをお答えください。

**応募方法** 通常ハガキに、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** 2024年8月31日(土) 当日消印有効

**宛先** 〒330-0063

さいたま市浦和区高砂3-12-9

JA埼玉県中央会『みらの』編集部

前号(No.82)の答えは「木甘坊」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、P6～11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。※応募に当たり提供いただいた個人情報は、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南彩オリジナル「梨カレー」と「青パパイヤのドライカレー」をセットに!

「梨カレー」(200g入り) 2個と、「青パパイヤのドライカレー」(160g入り) 1個をセットにして、10名様にプレゼントします。「梨カレー」はJA南彩特産のナシをすりおろし、じっくりと煮込みました。「青パパイヤのドライカレー」は、地元で生産した有機青パパイヤを贅沢に使用しています。



## 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。

- 図解でよくわかる 菌ちゃん農法 微生物の力だけで奇跡の野菜づくり
- わたしが元気なのはこれを食べているから 76歳、横山タカ子の食の知恵
- ハーブカレー やさしい! さわやか! 新感覚!
- 木を育ててみたいのですが。鉢植えで気軽にはじめられます
- 小学生のお菓子ブック ぜ〜んぶひとりできちゃう!
- はじめての多肉植物の寄せ植え 手のひらサイズで楽しむ
- 今日からはじめる減塩ごはん 少しの工夫で驚くおいしさ
- はじめてのナチュラルドライフラワー 自然な色合いと質感を愉しめる
- 1日1杯。体がととのう野菜のスープ 植物性素材だけで、うまみたっぶり
- プロに教わる 野菜の収穫・保存・加工の技とコツ 大量消費レシピ付

知っ得!

### 爽やか青柚子紅茶



8～9月に出来る青柚子をスライスしてアイスティーに入れるだけ。爽やかな香りと酸味が加わり、いつもの紅茶がワンランクアップします。

知っ得!  
農の知恵  
連載7

### 切るだけ! 簡単夏レシピ

暑い季節は料理時間を短縮したいもの。切るだけでおいしくいただける。こんなレシピを試してみませんか?

知っ得!

### アボカドのご飯のお供



2つに割ったアボカドに昆布や明太子をのせれば完成。果肉ごとスプーンでくり抜いていただきます。アボカドが器になるので見た目もおしゃれです。



JAグループさいたま

耕そう、大地と地域のみらい。