



情報誌

みらの

mirano

JA直売所にGOGO!

JA花園農産物直売所

JAスタッフおすすめ! 農家レストラン&カフェ

伊古の里 農家レストラン



やみつき!

埼玉の桂木ゆず



Contents

- 2 やみつき!
埼玉の桂木ゆず
- 6 JA直売所にGOGO!
「JA花園農産物直売所」
- 8 プロに聞く! 食材のトリセツ
「長ネギ」
- 9 JAスタッフおすすめの
農家レストラン&カフェ
「伊古の里 農家レストラン」
- 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の農産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】

- ①…住所
- ②…電話番号
- ③…営業時間
- ④…休業日、閉館日
- ⑤…交通アクセス

表紙の 味はココから

JAいるま野料理研究グループ



地域で採れる野菜のおいしい食べ方を研究し、HPで紹介しているJAいるま野の皆さん。サイト「とれ蔵KITCHEN」(<https://www.ja-irumano.or.jp/recipe.html>)では、甘露煮などゆずを使ったほかのレシピも公開中です。



トゲのある枝の剪定時には革手袋が欠かせない

やみつき!

埼玉の 桂木ゆず

桂木ゆずは、毛呂山町に受け継がれる
香り高いブランド果実。

ゆずの生産出荷では日本最古といわれます。
その実ができるまでの苦労と背景にある物語を
生産者・初野さんに聞きました。



今号訪れたのは
初野健一さん

毛呂山町農業委員会会長、JAいるま野毛呂山柚子部会メンバー。会社勤務を経て、12年前よりこの地域に伝わるゆず栽培に専念。ブルーベリー栽培も並行し、夏にはもぎ取り園とカフェ「ミルティーユ毛呂山」を限定オープン。写真右は栽培パートナーである奥様の敦子さん。



約100本ものゆずの木が並ぶ農園で収穫作業をする初野さん。1本の木に1シーズンで何百もの実がなる

奈良時代からの 歴史を受け継いで…

料理に甘く爽やかな香りを添えてくれる冬の味覚・ゆずは、今から年内いっぱい旬。正月には雑煮やおせち料理に、冬至にはゆず湯にと楽しみがたくさんあり、店頭と並ぶのを心待ちにしている方も多いことでしょう。昨年11月下旬に訪れた初野さんの農園も収穫最盛期の真っただ中。約100本もの木に、黄色く熟した実がこぼれんばかりに実っていました。

ここ毛呂山町は、古くからゆずの生産に力を入れ、「桂木ゆず」の名で知られています。その歴史は、中国から朝鮮半島を経由して渡来したはるか奈良時代までさかのぼります。当時は屋敷周辺の畑のあぜに植えられ、人々が家庭菜園のように、味わい親しんでいたという言い伝えが。栽培地域は毛呂山町以外には京都市などの2〜3地域に限られていたといえますから、その先見の明がわかります。『新編武蔵風土記稿』にも江戸時代後期には、毛呂山町の中でも現境ノ入地区で土産としてゆずを数十駄(一駄は135kg)産出していると記されています。



やみつき!
玉の
桂木ゆず

切った瞬間に滴る果汁と 甘く爽やかな香りが自慢。 歴史を背負った味わいを、ご賞味あれ

日本最古 桂木ゆずの誕生

日本最古のゆずといわれるほどの歴史を誇る毛呂山町のゆず物語は、その後も続きます。さらなる大きな転機は、満を持して東京の神田市場に出荷したこと。経緯を初野さんが教えてくれました。

「昭和時代に入ってから、滝ノ入地区の串田市太郎さんが、大々的に出荷を始めたんです」

それは、長い道のりを経て、毛呂山のゆずが広く多くの人に伝わるきっかけとなった出来事。日本人の生活はいずれ変わってゆき、香りを食べるようになる……。串田さんのそんな思いが現実となり、昭和30年代には毛呂山町は全国有数の産地として知られるようになりました。

この時に付いたのが、この地域にある桂木山から採った「桂木ゆえない努力があるのです。」

「年ごとに工程を変えることもありません。例えば、普通は夏にも1回剪定しますが、高温が続いた年はあえてそれをせず、高温障害で実が焼けないように枝を伸ばしたままにして日陰をつくりました」

気候変動の影響はここにも……。果樹一本ずつの生育状況を見て、臨機応変に環境づくりをするのですからその苦労がしのべれます。

しかし、それでも傷つくなど発育不良の実は出てしまうもの。そういったものはジュースやジャム、ポン酢醤油、酒など加工品の搾汁に出荷しています。



葉を添えた贈答用は1箱1500円～

「ず」というブランド名です。日当たりのいい南斜面が多く、風当たりが少ないという地域の気候条件も味方に付けて、初野さんをはじめとするゆず農家は、今もなお、その伝統の味と栽培技術を守り続けています。

ちなみに、ブランド名の由来になった桂木山は、奈良時代の僧・行基が東国行脚の途上で訪れた際、奈良県の葛城山にその形が似ている

地域のゆず栽培を守り、発展させたい

そんな苦労の末にでき上がる桂木ゆずは、食材用にパック入りで出荷されるだけでなく、お歳暮の品としても大好評。初野さんは、JAいるま野毛呂山柚子部会の一員でもあり、贈答用の箱作りからその規格サイズの統一、出荷時期の決定などにも積極的に携わっています。

「天候次第で栽培方法も変わりますから、45人の部会メンバーで情報交換するんですよ」

聞けば、ゆず栽培だけに専念す

ることから命名したのだとか。ますます歴史を感じさせますね。

栽培法を工夫して 高温障害を乗り越える

桂木ゆずがたどった道のりがわかったところで、初野さんに、具体的な栽培方法についても聞いてみました。豊かな実りのために行う作業は何でしょう？

「今は収穫期ですが、終わったら徒長枝（上方向に伸び過ぎてしまった枝）を剪定します。切ることで脇枝を出し、翌年の実付きを促すんです。これを低樹高栽培といって、樹高を抑えることで手が届きやすくなりますし、日当たりと風通しも確保できます。肥料はカリウム豊富なものを。また、落葉は腐葉土に……」

どれも木の健康を見極めながらの繊細な作業。ただ漠然と見守るだけでなく、品質を保つための見

るようになったのは、12年前。それまでは会社員として違う分野の仕事をしていましたが、農家としては張っていました。農家としては筋金入りの11代目です。昭和47（1972）年に、父親が植えたゆずの木をそのまま受け継ぎました。今は後継者である2人の息子さんも農業にまい進しているそうですから、桂木ゆずの未来は明るく開けています。

「夏には青ゆずも出荷しています。家ではジャムやゆず味噌を作って食べるほか、ゆず湯にも。一度に10個ほど使いますよ」

生産者ならではの贅沢ですね。



上/カラタチで接ぎ木をした苗木を新たに植え、育てていくのも仕事。実が付くまで6～7年かかる
右左/里山に囲まれた毛呂山町右/果汁やゆず味噌など、桂木ゆずの加工品も直売所などで販売され、町を挙げて桂木ゆずの生産に力を入れている



上/枝を残してカット。6月に小さな白い花を咲かせた後、青い実ができ、冬までに成長して色付く
左/実のサイズはSから3Lまで。写真は大きめのMサイズ

おうちで作ろう!
レシピ大公開



JAいるま野
料理研究グループ

表紙のレシピ 大根と揚げ鶏のゆず仕立て



材料（4～5人分）
桂木ゆず…1個（薄い輪切り）
大根…1/4本（乱切り）
ニンジン…小1本（乱切り）
干しシイタケ…2～3枚
鶏ガラスープ…7カップ
おろししょうが…1片分
酒…大さじ3
塩、こしょう…各適量
長ネギ…1本（1cm幅の斜め切り）
大根おろし…1/4本分
鶏もも肉…300g（ひと口大）
下味（塩・こしょう各少々、酒・しょうが汁大さじ1、オイスターソース小さじ1）
衣（卵1個、片栗粉・水各1/2カップ、塩少々）
揚げ油…適量

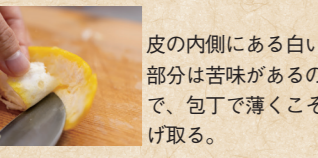
作り方
①大根とニンジンは、硬めに下茹でして湯を切る。シイタケはぬるま湯で戻して半分に切る。
②鶏肉はひと口大に切り、下味をもみ込む。
③鍋に①、シイタケの戻し汁、鶏ガラスープ、おろししょうがを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
④衣の材料を混ぜ、②に絡めて中温の揚げ油でカラリと揚げる。油を切って③に加え、酒、塩、こしょうで味をととのえる。
⑤長ネギ、大根おろし、桂木ゆずを広げ入れてふたをし、再び煮立ったら2～3分煮て火を止める。

果汁と皮を加えて爽やかな香りを楽しむ ゆずみそ



材料（作りやすい分量）
桂木ゆずの皮…1/4個分
桂木ゆずの搾り汁…大さじ1
砂糖…60g
味噌…100g
みりん…大さじ1と1/2

作り方
①桂木ゆずの皮は白い部分を取り除き、みじん切りにする。
②小鍋に砂糖、味噌、みりんを入れて弱火にかける。焦げないようにかき混ぜながら、なめらかなるまで2～3分加熱する。
③①を加え、混ぜながらさらに1分加熱して火を止め、桂木ゆずの搾り汁を加えて混ぜる。器に入れて粗熱を取る。



皮の内側にある白い部分は苦味があるので、包丁で薄くこそげ取る。

JA直売所に GOGO!

深谷ねぎをはじめ
野菜や花木が豊富に揃う
「JA花園農産物直売所」をご紹介します



GOGO! JA花園 農産物直売所

- 〒埼玉県深谷市小前田553
- ☎048・584・1364
- 🕒9:00～17:00
- 📅なし(12/31～1/4除く)
- 🚗関越自動車道花園ICより
秩父方面へ車で3分



埼玉県下最大級! 野菜と花木のワンダーランド

朝採れ野菜から花木まで 県下随一の品揃え

広大な売り場や駐車場のある県下最大級の直売所。開店と同時に訪れる人たちのお目当ては、スーパーより割安で並ぶ「深谷ねぎ」。積み上げられた束がどんどん減っていきます。「旬の秋冬はコーナーを拡大し、泥付きねぎも販売します。泥付きのねぎは糖度が高いですよ」と、店長の山口さん。昼ごろには売り切れることもあるのだとか。ほかにも「生産者の方々が珍しい品種を工夫して育ててくださる」と、750㎡もある売り場には朝採れ野菜がズラリ。精肉や手作り総菜なども並んでいます。また、屋外に設けられた植木・盆栽コーナーにも注目です。松や紅葉の盆栽から、ソテツやヤシなどの南国植物、リンゴなどの果樹まで種類豊富で、まるで植物園のよう。見て回るだけでも楽しめます。毎月イベントも開催され、昨年は11月に「秋の収穫祭」、12月には炭火で丸焼きした深谷ねぎが楽しめる「ねぎ祭り」を開催。JA花園のホームページでイベント情報をチェックしてみてください。

店長の山口さんも オススメ!

「王様トマトジュース」(1,300円)

「トマト栽培に力を入れている、若手農家さんが作っているジュースです。トマト100%で、甘味があって飲みやすいですよ」と、店長の山口さんオススメのジュース。数種類が並び、品評会で受賞歴もあるそうです。同じ生産者さんが栽培するトマトも販売しています。



深谷ねぎが泥付きで販売されるのは、旬の今だけ!

全国的に有名なねぎのブランド「深谷ねぎ」は、市内で栽培されるねぎの総称です。肥沃な大地を生かして明治時代から栽培が始まり、大正時代には「深谷葱」の名が生まれたとか。現在、生産量は全国トップクラスに。特に旬の今の時季は、太くて甘味が強く、みずみずしい。泥付きのねぎも束で販売され、多くの人がい求めに訪れます。

旬の野菜を CHECK!

- ネギ(～3月)
- 大根(～12月)
- ブロッコリー(～2月)
- サトイモ(～3月)
- 白菜(11～1月)
- イチゴ(12月～5月)



花園周辺で採れたタマネギやハチミツを使ったドレッシングも

花卉や観葉植物が好きなら 隣接する広大な温室へ!

花の香りが漂う温室も、植木・盆栽コーナーに負けない広さ。季節の花々のほか、観葉植物なども並びます。種類が多くお買い得商品もあるので、花壇の植え替えなどにも最適です。



色とりどりの花、食虫植物、ポット苗や種などのほか、園芸用品も扱っています

ここならではのトッピングも! 地元客でにぎわう直営食堂

併設の「農協直営食堂」は、コシのあるうどん、風味の良いそばのほか、味がよく染みたまつ煮定食(750円)もおすすめです。※🕒10:30～15:00、土日祝～16:00 ㊟直売所に準ずる



天ぷらうどん(630円)に、深谷ねぎをセルフでトッピング

お気に入りの見つけて ステキな庭に変身させよう

8,000㎡という広大な敷地に広がる植木・盆栽コーナー。実はこの地帯は植木や盆栽の一大産地。さまざまな種類の木々がリーズナブルに販売され、全国各地から顧客が訪れています。



60以上の業者が出荷し、花木だけでなく庭石などもあり、見ているだけでも楽しい



伊古の里
農家レストラン
(埼玉県比企郡)

おすすめして
くれたのはこの人!



「幅広く食育の活動をされている岩崎さんが、三姉妹で営む和やかなお店です。自然に囲まれた落ち着いた空間で、地元朝採れ野菜を使った『農家のお昼ごはん』が味わえます」

JA埼玉中央 飛田聡保さん

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

滑川町で一番高い二ノ宮山(132m)周辺を観光農園にした「伊古の里」。山の中腹にあるのが今回の目的地のレストランです。店主で長女の岩崎千恵子さんが中心となり、三姉妹で運営しています。



岩崎千恵子さん(右から2番目)を中心に、妹の秋子さん、息子の亮馬さんと終馬さんから家族で力を合わせて営業中

丘陵地帯を車で走っていると現れる、二ノ宮山中腹にたたずむ一軒家。テラス席に座ると里山の風景が広がり、流れる時間もゆつくりと感じられます。店主・岩崎さんの実家の畑で採れた野菜や米を使った5種類あるランチセットから、選んだのはおからコロケ。野菜をふんだんに使った小鉢がたくさん並び、「畑にあるもので作るのが農家。朝採れた野菜で料理を考えて作っています」と岩崎さん。店内中央には大きなテーブルがあり、食卓を囲みながら手作りのご飯を食べる人々の笑顔が見えるよう。季節を感じる暮らしの大切さに触れた気がします。

風光明媚な土地で味わう農家さんの手作り料理



飛田さんおすすめのメニューはコレ

おからコロケランチ ¥1,500 (予価)

プレーン、カレー味のおからコロケと麩のカツがメイン。季節の野菜を使った小鉢や、自家製味噌の味噌汁、自家製米のご飯が付いてボリュームも満点。ほか、メインがうどん、野菜天丼、豆腐ハンバーグ、重ね煮カレーのセットも

伊古の里 農家レストラン

①埼玉県比企郡滑川町伊古1846-1
☎080・4142・4090
🕒土日祝11:00~14:00(LO) ※予約優先
🕒月~金曜※平日は予約のみ営業、4日前までに要相談
📍関越自動車道嵐山小川ICから車で約10分



Check!
朝採れの野菜を使用

使用する野菜は、9割が実家の畑で採れたもの。秋冬はキャベツや大根、コマツナやブロッコリーなどが楽しめ、店内の一角では販売もしています



Check!
里山の風景が広がる

店内やテラス席から、のどかな風景を眺めながらのんびり。眼下には、丘陵地を生かして造られた伝統的な農業用の天水をためている沼も見られる



Check!
食育イベントも開催

薪窯(写真)でのピザ作り、味噌造りのほか、田植えや稲刈りの農業体験と、食育イベントも随時開催。イベント情報はInstagram(@haato_kitchen)をチェック

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、直売所に入荷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!

JA花園農産物直売所で出合った

長ネギ

白い部分を食べる根深ネギは主に関東で、青い部分を食べる葉ネギは主に関西で栽培されている長ネギ。埼玉県の生産量は、全国第3位(令和4年産野菜生産出荷統計)。JA花園が位置する深谷市で生産される「深谷ねぎ」のほか、「越谷ねぎ」などのブランドネギがあります。生産者さんによると、夏は20日間、冬は40日間ほどかけて成長。「日照時間が短くゆっくり育つ冬場の方が、甘味が強くなっておいしいよ」とのこと。鍋料理の具の3割は長ネギというくらいたっぷり入れて甘味を楽しむことも多いのだとか。

濃い緑色の葉が新鮮!
葉は青々として張りがあるものが新鮮さの証し。乾燥してくると黄色っぽく変化してくる。

葉は捨てないで!
白い部分と緑の部分は用途によって使い分けを。緑の部分は、薬味にする料理の彩りにも役立ちます。

焼くと甘味が増す

ネギの辛味成分・アリシンは加熱すると甘味に変化。丸焼きにするとトロリとした食感と甘味が際立ちます。

白い部分はツヤを重視

栽培時に土がかぶせられている部分が白色に。太くて、みずみずしく光沢があるものを選んで。

ビタミン類が豊富

免疫力アップにつながるビタミンCやカロテンが豊富です。鍋にたっぷり入れて食べて。

購入したら必ずご確認ください

保存は乾燥を避けましょう

カットせずにそのまま新聞紙に包み、冷暗所へ。育った環境と同じく「立てて保存」がよいとのこと。ただし、冷蔵庫に入れようとするとうしてもカットせざるを得ません。その場合は、ラップなどで包んで保存しましょう。

マヨネーズとの相性が抜群!

マヨネーズに合うという生産者さんの声が多く。斜め薄切りにしてマヨネーズをかけて電子レンジで加熱したら、「カツオ節、醤油をかけてつまみにしています」という和風派と、「それをパンにのせてチーズをかけてトーストしたものは子供も好物」という洋風派がいました。

根が乾燥を防ぐ

断面から乾燥しやすいため、根を少し残してカットされているものを選びましょう。



2024

彩の国

食の農林業 ドリームフェスタ

第20回 熊谷市 産業祭

＝農産物共進会・受賞農産物即売会開催＝

第11回 くまがや交通安全フェア (消防コーナー) 17日(日)のみ



埼玉県マスコット「コバトン」



熊谷市マスコットキャラクター「ニャオざね」 ©熊谷市

令和6年 11/16(土)17(日) 10:00～15:00 雨天決行

場所 熊谷スポーツ文化公園内(にぎわい広場・陸上競技場)

同時開催 彩の国米まつり・美味しさいっぱい畜産フェア・熊スポマルシェ・フリーマーケット(16日(土)のみ)

彩の国食と農林業
ドリームフェスタ

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・埼玉県市長会・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・テレ玉・FM NACK5
協賛 むさしの村・熊谷スポーツ文化公園管理事務所・株式会社農協観光
問い合わせ先 彩の国食と農林業の祭典実行委員会 Tel.048-829-3309

熊谷市産業祭

主催 熊谷市
問い合わせ先 熊谷市産業祭実行委員会事務局(農業振興課内)
Tel.048-588-1321(内線327・339)

くまがや
交通安全フェア

主催 熊谷市
問い合わせ先 熊谷市市民部安心安全課
Tel.048-524-1111(内線285)

当日問い合わせ先 090-8870-8268 (携帯)

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。



©URAWA REDS

270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、抽選で合計270名様に「彩のかがやき」や「彩の国黒豚スライス」、「浦和レッズ選手直筆サイン入りポスター」をプレゼントする新米キャンペーンを実施中です。ポスターには、浦和レッズ所属の前田直輝選手(写真右)と西川周作選手(写真左)が登場! 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農産物直売所で販売しています。皆様からのたくさんのご応募お待ちしております。

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」をご確認ください。
<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、専用応募ハガキまた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。
※はがき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

キャンペーン期間

2025年1月6日(月)当日消印有効



A賞 150名様
彩のかがやき精米5kg

B賞 100名様
彩の国黒豚スライスセット

C賞 20名様
浦和レッズ選手直筆サイン入りポスター

あぐり倶楽部 | 旬な野菜大好き! 情報がたっぷりの「みらの」、いつも手に取ってます!
(本庄市 久保田さん)

プレゼントクイズ

毛呂山町で受け継がれるゆずの名前は「●●ゆず」(P2)⇒●に入る漢字をお答えください。

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12月27日(金)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.83)の答えは「とろとろ」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

100%トマトが楽しめる「王様トマトジュース」をプレゼント!

P6・7でも紹介しているJA花園農産物直売所店長おすすめの「王様トマトジュース」(500ml)1本を、10名様にプレゼントします。同直売所にトマトなどを出荷する生産者さんの農園で育てた王様トマトだけを使った、100%のトマトジュースです。



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。

- お茶でかんたん 飲む薬膳(食材1つ足すだけ)
- エキゾチック薬膳 (おいしくて楽しい。ごきげんな食養生)
- 有元菓子 味噌、酒粕
- ジャーサラダのお弁当 (500kcalたっぷり食べても太らない)
- カフェのお菓子 (好きな飲み物と過ごす心地よい時間)
- シヅカ洋菓子店のビスケットと焼き菓子 (素材を生かした、深くやさしい味わい)
- 小学生の野菜づくりブック (ゼ〜ンぶプランターでできちゃう!)
- 絵本のように美しい 宿根草の小さな庭づくり (季節の花を長く楽しむ)
- インテリアグリーン (植物と暮らす心地よい空間づくり)
- 人生が変わる台所道具 (私を助ける小さな働きもの)

知っ得! 百合根の素揚げ



小分けした百合根を熱した油でさっと揚げ、塩を振ってアツアツのうちにいただきます。ほくほくとした食感も、おいしさのうち。お酒のつまみにもおすすめです。

知っ得! 農の知恵

連載8

いつもの野菜で

料理方法をちょっと変えて、野菜の「新しい」を楽しみませんか? どちらも簡単&すぐにできます。

知っ得! 青菜とおせんべいのサラダ



生の青菜(写真はルッコラ)をちぎり、砕いたおせんべいと混ぜ、オリーブ油とレモン汁を回しかけるだけででき上がり。おせんべいの塩味がドレッシングの塩代わりです。



JAグループさいたま

耕そう、大地と地域の未来。