

カラダに とちぎ

2003.
冬号

(社)とちぎ農産物マーケティング協会

特集
1

プロが教えるお役立ちとっておきレシピ

とちぎをクッキング

特集
2

こだわり「とちぎ米」あれこれ

おいしさの秘密、徹底解剖!

地域ブランドをご存じですか?農産物ブランド紹介
とちぎの農産物雑学クイズ
とちぎ出身新鮮素材!



特集1

プロが教えるお役立ち
とっておきレシピ

とちぎを
クッキング

SPECIAL RECIPE

☺ もっとオイシイことしましょ!

「今夜のおかずは何にしようかな」なんて考えているうちに、気付けば一週間鍋料理ばかり! そんな季節がやってきました。こりゃアイコンと思って、メニューが思い浮かばないよ〜、というあなたにお手軽レシピをお教えしちゃいます!

今が旬の食材をたっぷり活かした何気ない一品を夕食に添えれば、ちょっぴりゴーヤス気分も味わえたりして。

取材協力:フランス料理 エスコフィエ シェフ 矢沼省二

Burdock

ゴボウとうなぎの
玉子とじ

4人前

welsh

Onion

ネギとマグロの
味噌風味焼き

4人前

Sirloin

牛ロースの
野菜巻き

4人前

Leek

ニラとエノキの
海老サラダ

4人前

材料

うなぎの蒲焼き	1枚
ゴボウ(40cm程度のもの)	2本
鶏卵	3ヶ
白髪ネギ	少量
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- 1 ゴボウをさがきにし、水にさらしておく。うなぎは1cm位の幅に切る。
- 2 鍋に水200ccを入れ、しょうゆ・みりん・砂糖を加え、水を切ったゴボウを入れて5分程煮る。
- 3 次に、細く切ったうなぎを入れてさらに2分程度煮たら、溶き卵をまんべんなく流し、卵が固まる少し前に火を止めて蓋をして蒸らす。
- 4 器に盛りつけ、白髪ネギを添える。



材料

ネギ	1.5本
マグロの角切り	100g
味噌	少々
お好みにより レモンの皮のスライス、又は柚子の皮	

作り方

- 1 ネギは5cm位に切り、包丁ですじをいれ、味噌をはさむ。
- 2 マグロは厚さ1cm程度にたんざく切りにする。
- 3 串にネギとマグロをさして、オーブンで焼き色を付け、さらに1分程度レンジにかける。
- 4 皿に盛り、香り付けにレモンや柚子の皮を細かく刻み、ふりかけても良い。



材料

牛ロース(スライス肉またはローストビーフでも可)	200g
キュウリ	2枚
人参	1/2本
セロリ	1/5本
レタス	1/2本
しょうゆ	1/2ヶ
ねりワサビ	大さじ5
レモン汁	少々

作り方

- 1 牛肉は両面をさっと焼く。(レア気味に)
- 2 野菜は、それぞれ5cmくらいの長さにして細切りにする。
- 3 焼いた肉を厚さ2mmくらいの薄切りにし、細切りにした野菜を巻く。
- 4 しょうゆ・ねりワサビ・レモン汁を合わせてタレを作る。
- 5 野菜巻きした肉をさらにレタスで包んで食べても良い。



材料

ニラ	2束
えのき茸	1袋
海老	8尾
マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	少々
酢	少々

作り方

- 1 ニラは5cmくらいの長さに切り、えのき茸は適当にほくしておく。
- 2 ニラとえのきは一緒に軽くゆで、水分を切ってさましておく。
- 3 海老もゆでてさましておく。
- 4 ニラとえのきを混ぜて皿に盛り、海老を添える。
- 5 マヨネーズにしょうゆと酢を加えて良くかき混ぜ、上から適量をかけてでき上がり。



こだわり「とちぎ米」あれこれ

おいしさの秘密、徹底解剖！

自信をもってお勧めする栃木のお米。

しかし中には「本当においしいの?」と疑問を持つ人もいるかもしれません。そんな方々のためにとっておきの「とちぎ米」のおいしさの秘密、お教えします!



水良し!

那須連山、日光連山から注ぐ那珂川、鬼怒川など、栃木県は多くの豊かな清流に恵まれています。その清冽な流れは、肥沃で美味しい栃木の大地の源として古くからこの地を潤してきました。栃木県の川にはおいしい鮎がとれるやな場があるということでも有名です。沢山の生き物が棲み水質も良いことで知られ、お米にとって最も重要な水としても申し分なしなのです。

土良し!

栃木が未だ県ではなかった頃、この地は「下野の国」と呼ばれていました。シモツケのケは豊作に恵まれた土地という思いを込めて「毛(五穀豊穡)」を意味し、昔からありがたがられてきたのです。また、栃木県は関東平野と呼ばれる平坦な大地の割合が多く、水田を作るのに適した地形でもあります。加えて、有機栽培などを取り入れている農家も多いので、土の質もよく活き活きとしています。

🍵 無洗米っておいしいの…?

お米を洗うのは、精米した時に取りきれなかったヌカを落とすためです。しかし、家庭でのとぎ洗いはお米の表面にある「うまみ層」までも損なってしまうのです。とぎ洗いをしない「無洗米」は、ヌカもなく「うまみ層」も残っている上に、無駄な水も手間も必要ない優れものです。



? 地域ブランドをご存じですか?

野菜だったり果物だったり、種類は様々ですが、全てに共通して言える事は、作った人の「自信と誇り」が品質の保証に繋がっているということです。栃木には、広大で豊かな土壌の平野や新鮮な魚が憩う清流、美味しい空気など美しい自然が溢れています。そこで育まれてきた人々の意識も「誠実・勤勉」と称されてきました。そんな栃木から自信を持ってお送りします。決して有名じゃないけれど、でもとっても美味しく安全なんですよ。

とちぎブランド米



穂の香

栃木のコシヒカリ精米100%の「穂の香」は、他県のコシヒカリとは一味違う。美味しさ保証付き!



あさひの夢

「あさひの夢」は粘りがあって粒がやや大きめなのが特徴。愛知生まれ栃木育ちの元気米!



ひとめぼれ

栃木の「ひとめぼれ」は、県中・北部の米どころで栽培されており、おいしさはコシヒカリと同等レベル!

とちぎの農産物

雑学クイズ



今日のテーマは牛!



Q1

栃木県では肉を取るための牛が沢山育てられています。牛肉の中でも赤身の間に脂肪が網の目のように入っているものは「さし」と呼ばれ美味しくて高級であると言われています。その肉を通称何と言うでしょう?

- ① しもふり ② ぐらんぶり ③ きりふり

Q2

栃木県ではミルクをしぼるための牛も沢山育てていて、その搾乳量は全国で2番目です。では、1頭の牛は、1年間にドラム缶で何本分くらいのミルクを出すのでしょうか?

- ① 4本 ② 400本 ③ 40本

ANSWER

Q1. 正解 ①

肉牛には、こげ茶と白黒の2種類がいて、栃木県ではあわせて10万頭以上が飼われています。こげ茶色の牛の中でも、霜降りが多くて特別に立派なものは「とちぎ和牛」という高級牛肉になります。

Q2. 正解 ③

毎日コップ100杯分程のミルクが搾れます。栃木県の酪農試験場には、通常の倍位のミルクを出す「スーパーカウ」という外国の牛が飼われています。

知っ得とちぎ

特別表示認証商品と品質認証制度

とちぎの豊かな自然で生産された農産物を原料として、県内の食品製造業者がこだわりをもって製造・加工した優れた食品（地域特産品）を対象に、栃木県が品質や表示について国と協議して基準を定め、適合するものに認証マーク（Eマーク）の貼付を認める制度です。

また従来農産物は色や形など外見による基準で評価されてきましたが、外見では判断できない糖度や食味などの基準を掲示し、消費者の「おいしいものを食べたい」というニーズに応える手段として、新たに品質認証制度に取り組んでいます。

今年は、糖度12度以上の梨を糖度認証していますが、今後トマトなどで実施できるよう進めています。



とちぎ農産物ブランド



喜連川温泉す

生産地域 塩谷郡喜連川町
出荷時期 9月下旬～6月下旬
特徴 色つやが良く、調理後も変色しにくいと評判が高い。水分も多くてやわらかい。



白美人ねぎ

生産地域 那須地域
出荷時期 周年
特徴 遮光板を使用し軟らかくて白い部分を長く栽培。辛みがなく糖度が高いので生でも食べられる。



ハトムギ

生産地域 鹿沼市
販売時期 周年
特徴 漢方薬でも扱われる栄養価の高い食材。大型機械による効率的作業体系で栽培している。



中山かぼちゃ

生産地域 南那須地域
出荷時期 7月下旬～9月中旬
特徴 採種、育苗などを一貫して部会で管理し、種子については徹底した門外不出を心がける。

とちぎ
出身

新鮮素材

安心！おいしい！

肥沃な大地。
豊かな水。
とちぎ出身の
新鮮素材たちは、
恵まれた自然の中
きまじめな生産農家の方
々によって大切に
育まれています。

FRESH & TASTY

関東の
食卓を彩る
素敵な食材を
提供致します！

旬》通年



お米

新潟に次ぐ流通量を誇る栃木の
コシヒカリ。おいしさに定評があり、
食味試験では、5回も最高ランク
「特A」を獲得しています。



トマト

「安全・安心」な健康トマト。大自
然の恵みたっぷりのジューシーな
おいしさが口いっぱい広がります。



とちぎ和牛

最高の肉質のものだけに許され
るブランドが「とちぎ和牛」です。
丹精こめて育てあげた、とちぎ和
牛のとろける旨みをご賞味ください。



にら

全国1位の生産量を誇る栃木の
にらは、栄養たっぷりでスタミナ抜群！
甘味があって風味がよく、味わい
に深みがあります。



きゅうり

香り高く食べやすいおいしいきゅう
りの生産をすすめて、「きゅうりと言え
ば栃木」を目指しています。

旬》春～秋



ぶどう

宝石のかたまりのような房、味も抜
群な栃木のぶどう。大粒で甘味の
強い「巨峰」を中心に生産されて
います。



かんぴょう

栃木のかんぴょうは300年近い歴
史をもち、栽培面積・生産量とも全
国の95%以上を占める特産物です。

旬》夏



しいたけ

独特の香りと旨味が食欲をそそります。食物繊維やビタミン類をたくさん含んでいて、しかも低カロリーです。



とちぎ LaLa ポーク

ジューシーな肉汁と濃厚な風味がおいしい LaLa ポーク。疲労回復やエネルギー補給に最適な食材です。



ねぎ

栃木は江戸時代からのねぎの名産地。柔らかさと甘みが特徴で、「那須の白美人」は、そのまま食べられるおいしさです。



牛乳

大自然の中で育った栃木の乳牛から採れた最高級の牛乳は、新鮮でカルシウムたっぷり。



栃木しゃも

栃木の地鶏「栃木しゃも」は最高の風味とコク・旨みが自慢。低カロリー・高たんぱく質で、必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。

旬》冬～春



いちご

栃木は生産量日本一のいちご王国。大きくて甘い「とちおとめ」は、日本を代表する人気品種です。



春菊

葉肉が厚く甘味があると全国的にも有名な栃木の春菊。ほとんど農薬を使いませんから、安心して召し上がれます。



うど

血液の循環を促すタウニンなどが含まれる上、乾燥させると「生薬」にもなる健康野菜。栃木は東京と並んで全国有数の生産地です。

旬》夏～秋



なす

冬でも豊富な日照量が、大きくておいしいなすを育てます。有機栽培と、朝早くからの収穫により、新鮮で色合いも豊か。



なし

味の良さと名高い「幸水」「豊水」「にっこり」が主な収穫。生産者が、長年培ってきた高い生産技術により、誇りを持って作っています。

旬》秋



さといも

柔らかく粘りのある栃木のさといも。古くから肥沃で水はけの良い地域で作られてきました。全国5位の生産量を誇ります。

「安全・新鮮で美味しい農産物づくり」に取り組んでいる生産農家の方々に聞きました。農産物の育て方。



西方町 山ノ井賢寿さん

外は少し肌寒いけど、ハウスの中は汗ばむほどの暑さ。いちごは低温・短日によって生育が止まってしまうので、昼夜ハウスの温度には特に気をつけてます。

11月初め頃から1番花が咲きはじめ、今はちょうど満開です。いちごの受粉には、ミツバチを使っています。このハチが、花から花へと飛び回って受粉の手助けをしてくれてるんですよ。ハチが付かなかった花は、粒も小さく、形も悪いです。

美味しくて綺麗な「とちおとめ」ができるのは、このミツバチ達のおかげなんですよ。

種をまいてから70日位すると、小さな黄色い花が咲きだし、いよいよ植え付けを始めます。ここから収穫までの間は、いろいろな作業があるので忙しくなるんです。

水や温度管理などは、特に気をつかいますね。もともとトマトは雨が少なく乾燥している高冷地帯が原産地なので、水をやり過ぎると幹が太くなるばかりで、肝心なトマトの果実は大きくなりません。家庭でトマト作りをする方は、この辺りに注意するといいかもしれませんね。私ももっと勉強して、より美味しいトマトをお届けします。



大田原市 藤田 信一さん

アンケート

- Q1 この「カラダにとちぎ」はどどこで入手しましたか?
()
- Q2 また、ご感想をお聞かせください。
()
- Q3 今回の「カラダにとちぎ冬号」を読んで、今後充実させて欲しい企画はありますか?
()
- Q4 「新鮮素材」で取り上げた農産物の中で、特集を組んで欲しい品目を3つ選んでください。
() () ()
- Q5 「新鮮素材」で取り上げた農産物の他に、あなたが思い浮かべる栃木県産の農産物がありますか?
()

とちぎの旬のおいしさを どんとプレゼントします!!

左のアンケートにもれなくご記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールにてご応募下さい。抽選で40名様に新鮮な栃木の農産物などをプレゼント!ご応募お待ちしております!

プレゼント商品

 <p>10名様 コシヒカリ 無洗米「穂の香」 5kg</p>	 <p>10名様 いちご 「とちおとめ」 1箱(4パック入り)</p>	 <p>10名様 とちぎのトマト 1箱(4kg)</p>	 <p>10名様 観光いちご園 入園無料券 (2名分) (とちぎ観光いちご園連絡協議会提供)</p>
---	---	--	---

応募方法

- ご希望のプレゼント商品をご記入のうえ、あなたのお名前、ご住所、お電話番号、年齢、男女、ご職業を明記し、ハガキ、またはFAX、Eメールでご応募ください。
- はがきの宛先は…
〒320-0033 栃木県宇都宮市本町12-11 JA会館4階(社)とちぎ農産物マーケティング協会
 - FAXの方は… 028-643-7853
 - Eメールの方は… info@tochigipower.com

応募締め切り 平成16年2月末日



キャッチコピーの「りぢぎなとちぎ カラダにとちぎ」は、不器用で生真面目だといわれる栃木の生産者が、いつも消費者のことを考え、カラダにやさしい新鮮で良質な農畜産物を提供していくこうとするものです。ロゴマークは、消費者を「とちぎ」の文字でデザイン化し、消費者に対する情熱を意味する赤で表現しています。緑の小さな3つの丸は、新鮮な食を、それらを囲んでいる緑の帯は、栃木の豊かで恵まれた自然をイメージしています。