

特別号

カラダに とちぎ

(社)とちぎ農産物マーケティング協会

丸いユイユイ

とちぎの 地域ブランド 農産物特集

おいしさとちぎ産の目印
とちぎの食材提供店

県農産物アンテナショップ
まちからむらから館



Hello! About this book!

「カラダにとちぎ」特別号で
最新情報を発信します。

なんと、とちぎのブランド農産物に新しい仲間が増えました…!折角なので、ルーキー共々総勢8品目、みんな一緒にご挨拶しようかな。でもその前に「ブランドって何?」という人の疑問をスッキリ解消します。知らないなんてもう言わせません。

地域ブランド 農産物とは…

😊 地域ブランドのススメ

気候や風土など、各地方の特色や個性を生かして栽培されている農産物の中で、特に今後地域として振興していく計画があるものを、とちぎでは「地域ブランド農産物」としています。ブランドと言うからには勿論、消費者にとって安心・安全な商品を提供したいという生産者のこだわりは深く、味や香りもこれぞという逸品揃い。とちぎに住んでいるからこそ、簡単に手に入れることのできる最高のおいしさを、食卓に取り入れられない手はありません。

😊 とちぎ8兄弟??

昨年度まで、「喜連川温泉なす」「白美人ねぎ」「ハトムギ」「中山かぼちゃ」の4品目だったブランドに、新たに「メロン」「アスパラガス」「かき菜」「宮ねぎ」が加わりました。どれもおいしく個性のある農産物ばかりです。



地域ブランド農産物 認証マーク

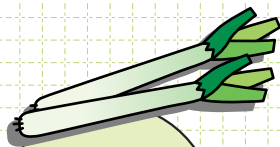
地域ブランド農産物は、この冊子「カラダにとちぎ」を発行している、とちぎ農産物マーケティング協会が選考・認証しており、その対象になる商品には、右の「とちぎ地域ブランド農産物認証マーク」が貼り付けられています。

お買い物するとき、とちぎ生まれのおいしいあの子を探す目印にしてください!



目次

CONTENTS



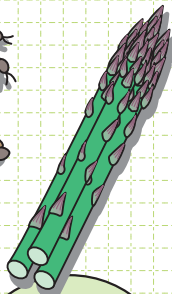
大田原市

白美人ねぎ
3・4p



鹿沼市

ハトムギ
5・6p



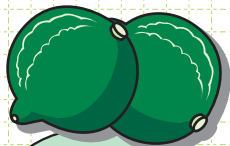
宇都宮市、鹿沼市
下都賀郡石橋町
河内郡上三川町
河内郡河内町
河内郡南河内町

アスパラガス
7・8p



真岡市
二宮町

メロン
9・10p



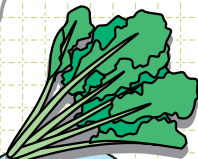
那須郡
烏山町

中山かぼちゃ
11・12p



栃木市
吹上地区

宮ねぎ
17・18p

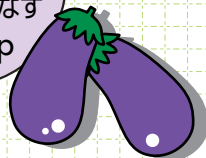


安佐地区
(佐野市・田沼町・葛生町)

かき菜
15・16p

塩谷郡
喜連川町

喜連川温泉なす
13・14p





白美人ねぎ

しゃきつ しゃき
甘み 辛み 甘み 旨み

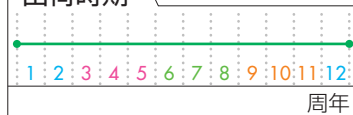
😊 日本農業大賞を受賞したこの白美人ねぎ、加熱はもちろん、生で食べてもおいしいので、料理の幅がぐんと広がります。しかも特有の臭みもなく食感も柔らかいので、ねぎが苦手なあなたもレッツトライ。

白美人ねぎの 白さの秘密

ねぎは日の光に当たると、青く固く育ちます。白美人ねぎは、わざと光を遮って、白い部分が特に長くなるように育てられており、白い部分には辛みがほとんどありません。

生産地 大田原市

出荷時期



白美人ねぎとマグロの味噌風味焼き (4人前)

●材料

- ① ねぎ …………… 1.5本
 [マグロの角切り …………… 100g
- ② 味噌 …………… 少々
- ③ 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 ねぎは5cm位に切り、包丁ですじを入れ、味噌をはさむ。
- ② マグロは厚さ1cm程度の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。





透きとおった風味
 丸らっつとあつさり

ハトムギ

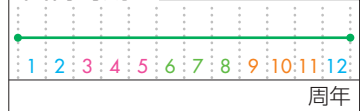
😊 のどごしのさわやかなお茶としておなじみのハトムギ。ビタミンB₁、B₂やミネラルなど、たくさんの栄養が含まれています！精白した子実（こね）は古くから漢方薬として利用されているほど。

漢方薬としても大活躍 ヨクイニン

漢方（かんぽう）の世界ではヨクイニンと呼ばれているハトムギ。古くから薬用としてリュウマチや神経痛、皮膚障害の改善などに利用されてきました。まさに自然が与えてくれたお薬なのです。

生産地 鹿沼市

出荷時期



ハトムギ健康手打ちうどん (4~5人前)

●材料

- ① [小麦粉(中力粉) …………… 450g
ハトムギ …………… 50g
- ② [塩 …………… 25g
水 …………… 220cc
- ③ 打ち粉 コーンスターチまたは片栗粉

●作り方


- ① 塩を水に溶かし、食塩水を作る。
- ② 小麦粉とハトムギを合わせたものを大きめのボールにあけて、食塩水を注ぐ。
- ③ 乾いたところがないように混ぜ合わせたら適当にまとめて丸める。
- ④ ビニールシートに挟んで上から踏む。中に空気が入らないように注意し、踏む→延ばす→畳む→踏む、の作業を繰り返す。
- ⑤ 生地をビニール袋に入れ、夏場は1時間、冬場は2時間~3時間ねかせる。
- ⑥ 円状になるように踏み、生地を延ばす。できるだけ大きく延ばしたら、打ち粉をふるった台で麺棒を使って延ばす。ある程度延ばしたら、麺棒に巻き付けるようにして延ばし、厚さが均一になるようにする。
- ⑦ 生地を屏風だたみにし、4mm程度の厚さに切る。
- ⑧ たっぷりのお湯で12~13分茹で、茹で上がったら流水で洗い、ざるにあげる。





歯ごたえしゅきっ
 柔らかくてもしゅきっ

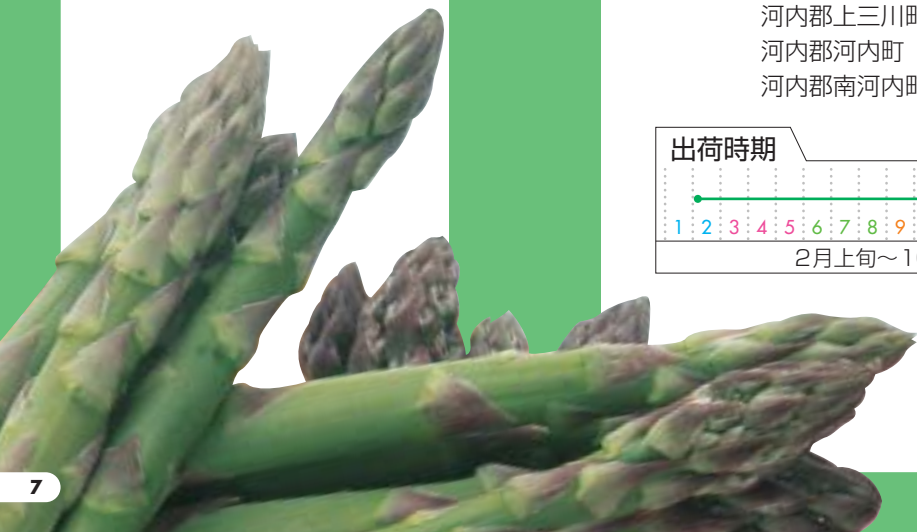
アスパラガス

 鮮やかな緑！色、ツヤも良く食欲をそそります。食感は繊維質の残らない歯切れの良いやわらかさ。さっと茹でてしゃくっと食べれば、豊かな味わいが口いっぱいに広がります。

お疲れ気味のあなたに…
アスパラギン酸

疲労回復に効果てきめんと話題のアスパラギン酸は、アスパラガスにたくさん含まれているため、その名前が付きました。ちょっと疲れたな…というとき、食卓の一品に加えてはいかがでしょうか？

生産地 宇都宮市、鹿沼市
 下都賀郡石橋町
 河内郡上三川町
 河内郡河内町
 河内郡南河内町



アスパラガスといかの炒め物 (4人前)

●材料

- ①アスパラガス …………… 8本
- ②するめいか …………… 1ぱい
- ③〔根生姜 …………… 20g
 サラダ油 …………… 少々
- ④塩・こしょう・しょうゆ …………… 各適宜

●作り方

- ①アスパラガスは根元の方は薄く皮をむき、4~5cm位の長さに切り、かた茹でにする。
- ②いかは胴の部分を幅1cm位の輪切りに、足の部分は5cm位の長さに切る。
- ③フライパンに油をいれ、みじん切りにした生姜を炒める。
- ④いかをいれて少し炒めたらアスパラガスを加え、塩・こしょうで味を整え仕上げにしょうゆを少ししたらす。



完熟 ジューシー 甘さの詰まった 宝箱



メロン

クインシー
タカミ
オトメ

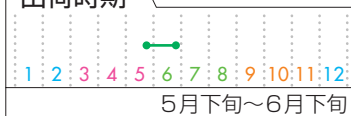
☺ 最近、塩分とりすぎかな…と心配しているあなたに朗報。メロンには、余分な体内塩分を排出させてくれるカリウムがたくさん含まれています。あふれる果汁で体内環境リフレッシュ！

メロンに含まれる カリウムとは？

メロンには、体内の塩分を排泄するカリウムが豊富に含まれており、さらに利尿作用があります。そのため腎臓病や高血圧に効果があるので、食塩の多い食事を摂取している現代人にぴったりのデザートです。

生産地 真岡市、二宮町

出荷時期



メロンポート (4人前)

●材料

- ①メロン …………… 1ケ
- ②ポートワイン …………… 適宜

●作り方

- ①メロンは横半分にカットする。
- ②果肉をくりぬき器や小さめのスプーンで丸くぬいて器にする。残り半分は食べやすい大きさにカットする。
- ③くりぬいた果肉をメロンの器にもどし、カットしたメロンといっしょに盛りつけ、ポートワインをふりかける。






ほくほくほくほくほく
優しい甘み、たっぷり



中山かぼちゃ

 お尻が突き出ている独特の風貌がとてもユニーク。ほくほくと甘～い味わいは料理にもおやつにもマル！果肉のオレンジ色は食卓に彩りを添えてくれます。

かぼちゃといえば
βカロチン！

目の健康、免疫機能の向上、シワや肌荒れの防止…など、とにかく体にいいことずくめのβカロチンをたくさん含んでいます。自然の甘さを口いっぱい頬張りましょう。

生産地 那須郡烏山町

出荷時期



かぼちゃのせん切りサラダ (4人前)

●材料

- ①ベーコン …………… 100g
- ②

かぼちゃ ……………	1/4ケ
玉ねぎ ……………	1/2ケ
水菜 ……………	2束
- ③ドレッシング
マヨネーズ …………… 大さじ4
酢 …………… 大さじ1
マスタード・しょうゆ・白ワイン … 各適宜

●作り方

- ①かぼちゃは種を取り薄切りにしたものを、せん切りにする。鍋にお湯を煮立て、かぼちゃのせん切りをさっと湯に通し、冷ましておく。
- ②玉ねぎは薄くスライス、水菜は5cmの長さに切る。
- ③ベーコンは1cm幅に切って、カリッとなるまでから煎りする。
- ④ボールにマヨネーズ、酢、マスタード、しょうゆ、白ワインを入れて良くかき混ぜドレッシングを作る。
- ⑤器に水菜をしき、玉ねぎ、かぼちゃを盛りつけ、カリカリのベーコンをふりかける。





ツヤツヤ 茄子紺
やわらかさ、じんわり

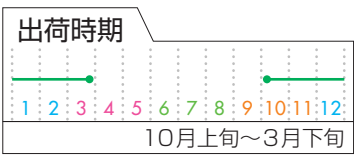
喜連川温泉なす

☺ 水分が多くて柔らか。漬
け物からお浸しまで和
風や中華・洋風まで何でもこ
なす万能君は、ハウス内の暖
房に温泉熱を利用した、環境
に優しい方法で栽培されてい
ます。

なすに含まれる ポリフェノール

動脈硬化やガンを予防してくれるポリフェノールは、体の老化も防いでくれます。なすを食べればあなたのお肌も、なすのようにツヤツヤ、きゅっきゅつていられるかも！

生産地 塩谷郡喜連川町



なすの Pasta (4人前)

●材料

- ①スパゲッティ…………… 320g
- ② [生いか …………… 1ぱい
アンチョビ …………… 4枚
- [なす …………… 4本
- ③ オリーブ …………… 12ケ
[にんにく …………… 1かけ
- ④ [白ワイン …………… 50cc
サラダ油・オリーブオイル …… 各適宜
- ⑤塩・こしょう …………… 各少々

●作り方

- ①なすは厚さ1cm程度の輪切りにして、油でさっと揚げておく。
- ②トマトは粗切りに、玉ねぎはスライスにし、生いかは1cm幅の輪切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくのみじん切りを炒め、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④なす、トマト、オリーブ、いか、アンチョビを加えて白ワインを入れ、塩とこしょうで味を整えて煮つめ、茹であがったスパゲッティとからめる。





春を告げてくれる
目覚めの青菜



かき菜

😊 春を呼ぶ野菜として古くから親しまれてきた、かき菜。花茎はアスパラガスのような風味で、あくが少なく甘みがあり、天ぷらやおひたしに最適。さっぱりとした春の味覚に舌鼓を打ちましょう！

かき菜には
ビタミンA、Cが豊富

かき菜には、目に良いビタミンA、お肌の良いビタミンCがほかの野菜に比べ、パツグンに多く含まれています。旬が春だけに、体にも春を運んでくれるとってもやさしいお野菜なのです。

生産地 安佐地区
(佐野市・田沼町・葛生町)

出荷時期



かき菜のさっと炒め (4人前)

●材料

- ①かき菜 …………… 1袋(15株程度)
- ② [小女子 …………… 40g
桜えび …………… 20g
- ② [サラダ油 …………… 50cc
バター …………… 50g
- ④塩・こしょう・しょうゆ …………… 各少々

●作り方

- ①かき菜は幅5cm位に切っておく。
- ②熱したフライパンにサラダ油とバターを入れ、バターが溶けたらかき菜を入れて塩・こしょうをして強火でさっと炒める。
- ③かき菜がしんなりしてきたら、小女子と桜えびをいれて炒めませ、しょうゆを少々入れてすぐに火を止める。



宮ねぎのすきやき (4人前)

●材料

- ①牛肉薄切り …………… 500~600g
- | | |
|------------|----|
| ねぎ …………… | 2本 |
| 焼き豆腐 …………… | 1丁 |
- ②葉物野菜(春菊など) …………… 2束
- | | |
|-------------------|------|
| 糸こんにゃく …………… | 200g |
| 生椎茸 …………… | 4枚 |
| その他野菜類(好みで) …………… | 適量 |
- ③牛脂 …………… 適量
- | | |
|----------|-------|
| 砂糖 …………… | 大さじ3 |
| 醤油 …………… | 65cc |
| 酒 …………… | 100cc |
- ④昆布だし …………… 適量
- ⑤卵 …………… 4個

●作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、焼き豆腐は8つ切りにする。
- ②糸こんにゃくはさっと茹でて適当な長さに切り、ねぎは5cm程度の斜め切りにする。
- ③葉物野菜は洗ってから根を切り落とし、5cm程度の長さに切り、生しいたけは石突きを取って、好みでかさに飾り切りを入れる。
- ④鍋に牛脂を溶かして牛肉を焼き、砂糖、しょうゆ、酒を加え、肉に味が染み込んだところで野菜と昆布だしを加え、煮る。
- ⑤煮すぎないうちに、溶き卵につけていただく。



おいしさ

りちぎなとちぎ カラダにとちぎ

check!



栃木県内で生産された農畜産物やその加工品に共通の目じるし。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ます。新鮮な地元の農産物をたくさん食べてください。

◀ 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。

とちぎの食材提供店

栃木県内でとれた、おいしくて、安心な食材にとことんこだわった「とちぎの食材」を扱うお店を認定しています。とちぎの味を是非ご賞味ください。



このようなお店が認定店です

- 米は県産コシヒカリ100%!
- そばは、県内で生産したそば粉を100%使用!
- うどんは、県内で生産した小麦を100%使用!
- とちぎ和牛は、黒毛和種で肉質が高品質と認められた牛肉!

県農産物アンテナショップ

まちからむらから館

宇都宮市中心部の活性化と、県産農産物に関する情報発信の場としてアンテナショップを開設しました!地域ブランド農産物や特別栽培農産物など特色ある農産物や旬の農産物を取りそろえ、そのPRと販売を行っています。消費者の食と農の理解促進と地産地消を推進するお店です。

場所 宇都宮市二荒山神社前

営業時間 月～金曜日
午前9時～午後1時

電話 028-643-4044

みんなで
気軽に遊びに
来てね!

