



とちぎ農産物クチコミ隊事務局  
〒320-0811 宇都宮市大通り1-4-24 4階  
☎028 (600) 8800 FAX 028 (600) 8801

(社)とちぎ農産物マーケティング協会  
HP「カラダにとちぎ」  
<http://www.tochigipower.com/>

## 参加者募集

イチゴ畑で甘〜い収穫体験  
バケツ稲作りも体験します

◎5月21日(日)午前8時30分集合 ◎定員は30組家族  
◎参加費クチコミ隊大人1人500円 子ども 無料



## みなさんの質問にお答えしま〜す

クチコミ隊のみなさんから寄せられた質問に今回お答えいただいたのはとちぎの農家さんへ指導している栃木県農務部の半田普及指導員。わかりやすく解説してくれました。



家族みんなで参加して。イチゴハウスで食べる「とちおとめ」は、と〜ってもおいしいですよ！クーラーボックスを忘れないでネ！



クチコミ隊のみなさんなら、栃木県のイチゴが全国で生産量が1位だって知っていますよね。でも38年間ずっと1位だつていことまでは、知らなかつたでしょう？ 栃木県自慢のイチゴ「とちおとめ」の収穫は6月末で終了です。今年も「JAはがの」の協力により、「二宮町のイチゴハウスでクチコミ隊の収穫体験をさせていただきます。」にだけ参加になりました。真の赤で甘〜い「とちおとめ」を、たくさん収穫して！ 農家さんがクチコミ隊のために出荷しないで待っていてくれます。イチゴのバック詰めや農家さんのこだわりも教えてもらいます。その後は昨年も好評だった「バケツ稲づくり」を体験。持

## お・ま・た・せ・し・ま・し・た・！ とちぎのイチゴ「とちおとめ」 の収穫体験を5月21日(日)行います！



持参したバケツに土を入れてよくこねてから、苗を植えます。後はお家でテキストを見ながら上手に育ててみてネ！

5月21日(日)AM9:00~PM3:00  
イベント会場 二宮町運動公園前  
いちご生産日本一  
二宮いちごまつり

- 新鮮野菜大売り出し 地元農産物の直売所
- 豪華賞品が当たる お楽しみ大ビンゴゲーム
- お楽しみ交流コーナー
- お楽しみ交流コーナー
- ・いちご日本一の歴史展示
- ・二宮商店街名店の味
- ・いちごのOXクイズ
- ・地産地消 各種模擬販売
- ・レクリエーション
- ・二宮のお土産販売
- (二宮町サイクリングクラブ) 昔なつかしいおやつ
- ・冷涼いちご早食い
- ・梅干しの竹皮包み
- いちごのヘタ飛ばし

### 【いちご関係】

いちごの選ぶポイントは？  
新鮮ないちごを選ぶには緑のヘタの部分を見ます。ここがしおれているものは鮮度が落ちています。また果実全体が赤く色づき、ツヤのあるものが完熟しておいしいといえます。大きさや形は見た目の問題で味にはあまり関係がありません。

いちごを箱に詰めるとき、どのように扱っているのですか？ つぶれないようにするにはどうされていますか？  
いちごの果実は軟らかく、たいへんデリケートですので、1粒1粒を大事に手に取ってバックに詰めていきます。いちご農家は果実を持った瞬間に大きさと重さを判断して仕分けをします。この作業はまさに職人芸といえます。

大好きないちごについて、苗はどうやって育てるの？  
いちごの親株を4月に植えて、そこから発生した子苗を7月中旬にポリポット等に植え直し、9月中旬までの約60日をパイプハウス内で育てて苗ができます。主な管理は毎日の水やりと古い葉の整理などです。育苗中は1週間に1枚の葉が展開しますので、9月には株元が太さ1cm以上のりっぱな苗になります。

### 【全般】

遺伝子組み換えの野菜や農作物を作っていますか。これから作る予定はありますか？  
遺伝子組み換え野菜、大豆などの農作物は作っていません。今後も作る予定はありません。農家は、おいしいだけではなく、安全な食べ物を作ることも大切だと思っています。だから皆さんが少しでも不安に思っているものは作りません。安心してたくさん食べてください。

豊作すぎた作物をたまに廃棄処分にするのですが、安くてたくさん売れば消費者はうれしいのですが、どうして廃棄なの？  
一生懸命に丹誠込めて作った作物を廃棄することは、農家にとって悲しいことです。消費者の皆さんがどんどん食べてくれるれば値段は下がりますが、いくら好きだからと言っても食べられる量は決まっているので、たくさん取れすぎると安くなってしまいます。畑からスーパーなどに届けるには、運搬するお金がかかりますが、作物の値段が安いと運ぶお金のほうが高くなるので、赤字になってしまいます。ですからやむなく廃棄してしまうことになります。

### 【野菜関係】

間引きしてもつたいないな〜と思うのですが？  
だいこんの種まきでは、1カ所に3〜5粒くらいまいて、1〜2回の間引きを行い、生育の良いものを残します。これは数株が一緒に育つと、それぞれの苗が生育が良くなるためです。そして間引きによって一番元気な株が残ります。間引いた野菜もりっぱな野菜として食べられます。

家庭菜園、プランターでなかなか野菜が育ちません。うまく育てるコツがあったら教えてください。  
土、肥料(植物のこぼん)、水、日当たりなど、いろいろな原因が考えられますが、ここでは土づくりのポイントをお話します。空気が適度に含まれ、水はけがよいのが良い土の条件です。そこで、ホームセンターなどで腐葉土を買って、毎年1回土に混ぜるだけで生育は良くなります。

農薬はどのくらい水洗いすれば落ちますか？  
作物を作るときに農薬の使い方、種類、回数などは厳しいいきまりがあり、生産農家はそのきまりを守って栽培しています。そのため、そのまま食べても人間の健康に影響するほどの農薬はついていません。私たちは農家さんの畑におじゃますると、野菜をもうでそのまま洗わずによく食べます。農家さんもみんなそうです。それは、作っている本人達が安全なのをよく知っているからです。ちなみに、洗剤で洗っても、水で洗っても差はほとんどありません。

栃木の農作物は他のに比べて安い感じがします。質が悪いと思ったらおいしかった。どうしてですか？  
野菜などは鮮度が命です。新鮮な野菜ほどビタミンも甘みも豊富です。そして、消費地に近い栃木の野菜は流通経費が少なくすすみますから、新鮮でおいしいうえに安いのです。これからも栃木の新鮮な野菜を味わってください。

農作物を作ってつらいこと、楽しいことは何ですか？一番苦労することは？ 後継者はいるのですか？  
農作物は自然の中で育ちます。たくさんの愛情と誠意と情熱をかけて作るとおいしいものができます。少しでも気を抜くと思つたおりのものが作れません。また、いくら愛情を込めても天気が悪いと良いものができません。このように苦労して作った作物が皆さんのもとに届き、笑顔で食べてもらう事が最も幸せなことです。後継者は、たしかに減少しています。しかし、活き活きとした農業を行っている農家ではしっかりとした後継者が育っています。

### 【申し込み方法】

参加希望者はハガキかFAX、メールで事務局へ応募を。会員番号・参加者全員の名前・年齢・住所・電話番号をお知らせ下さい。〒320-0811 栃木県宇都宮市大通り1-4-24、とちぎ農産物クチコミ隊事務局「イチゴ収穫体験」係へ。締め切りは5月15日(月)。応募多数の場合は抽選となります。参加者には詳しい内容、地図を送ります。(※今年にはトマト収穫体験はありません) FAX028 (600) 8801、watanabe@m-living.com



# とちぎの農家さんのレシピ

ママといっしょに作ってみよう

とちぎの農家さんが教えてくれた、とちぎ自慢の農産物を使ったレシピ。3月末にとちぎで行われた「生産者と消費者の交流会 キッチンスタジオ」で紹介されたメニューです。ぜひお子さんと一緒に、とちぎの野菜で作って食べてみて！

## トマトチーズサンド



おやつにも最適！  
全国6位とちぎのトマト

- ・トマト M玉3個 ・スライスチーズ 3枚 ・オリーブオイル 大7 ・パン粉 適量 ・卵 2個 ・小麦粉 適量
1. トマトは4枚に輪切りし、スライスチーズは1枚を4等分しておく
  2. トマト2枚の間にチーズを2枚はさみ、小麦粉、卵、パン粉の順につける
  3. フライパンにオリーブオイル大5を入れ熱し、衣を付けたサンドを3個並べて揚げ目が付くくらいまで両面を焼く
  4. オイル大2を足して、残りの3個を焼く

## ひめきゅうりのオイキムチ



ひめきゅうり (約15cm) 手軽にできます！

- ・ひめきゅうり 10本 ・ダイコン 50g ・ニンジン 20g ・ムービー(キムチの素) 大5 ・塩 大1
1. キュウリを塩もみして1時間くらい置いておく
  2. ダイコンとニンジンを千切りにする
  3. 2に塩を加え、しんなりさせたあと、水洗いをしてよくしぼり、刻む
  4. キムチの素を混ぜ合わせる
  5. キュウリは洗い両端を切り落とさないようにたてわりにして、4を中にはさむ

## トマトゼリー



ヘルシーおいしい  
全国6位とちぎのトマト

- ・トマト (完熟) M玉2個 ・粉かんでん 4g ・砂糖 40g ・水 350cc
1. 鍋に水を入れ、かんでんを入れて沸騰させる
  2. 角切りにしたトマトと、1に砂糖を加えたものをあわせ、煮立ったら火を止める
  3. 2をバットに流し入れ、冷蔵庫で30分冷やす
  4. 固まったら切って器によそり、生クリームで飾る

## ナスとニラのきつね焼き



相性バッチリ

全国7位とちぎのナス

- ・ナス 3個 ・ニラ 半束 ・油揚げ 3枚 【調味料】・しょうゆ 大1 ・酒 大1 ・みりん 大1 ・みそ 大1 ・砂糖 小1 ・ゴマ油 大1
1. ナスを4つ割りにして薄切り。ニラは2cmぐらいのぶつ切り。油揚げは半分に切り、中を開く
  2. フライパンにゴマ油を入れて、ナスを炒める
  3. ナスがしなっとなったら調味料を入れて混ぜ、ニラを加えてざっと炒める
  4. 油揚げの中に上の材料を6等分にして詰める
  5. 口をつまようじで止めて、フライパンで両面を焼く(片面2分ぐらいが目安)

## 白美人のたまり漬け



那須の白美人  
ビールに最高！

- ・那須の白美人 2本 ・めんつゆ(たまり漬けの素) 大3
1. 白美人の白い部分を2cmぐらいに切る。ビニール袋に入れ、めんつゆを入れる
  2. 軽く混ぜて冷蔵庫で20分くらい置く(生食用で作られた「那須の白美人」。サラダでももちろんおいしいですが、ぜひたまり漬けにして食べてみて。やみつきになるおいしさです。一度食べたら止められません)

## ニラの卵とじ汁



全国1位とちぎのニラ  
たっぷり入れるのが農家風

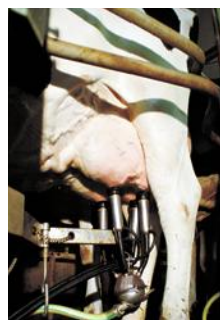
- ・ニラ 2束 ・卵 L玉3個 ・水 1000cc ・しょうゆ 大2 ・塩 少々 ・だし(紙パック詰めのカツオ節)
1. 鍋に水を入れて沸騰したらカツオ節を入れ、再び沸騰したら取り出す
  2. ニラを2cmに切り、卵とあえておく
  3. だし汁にしょうゆを入れ、沸騰したら2を入れる。菜箸でふわりとかきまぜて、フタをして煮立ったら火を止める
  4. 最後に味を見ながら、薄ければ塩を加えて整える

3月の「牛乳100万本廃棄」のニュースを受けてのインタビューでしたが、確かに他の飲料が伸びているのに、牛乳は下降気味。そのあけが廃棄では悲しすぎますね。

牛乳を育てるにも、また牛乳の鮮度や安全性を確保するためにも、農家さんや組合等の大変な努力が必要です。

栃木県は牛乳の生産量全国2位。多くの方に牛乳を飲んでいただけるよう、おいしい牛乳をつくり続けています。

## 「牛乳」ができるまで



### Stage 1 搾乳

搾乳は1日2回。朝の6時と夕方5時、決まった時間に行います。この作業は1年365日行われます。

牛はとってもデリケートな生き物なので、同じ時間に同じ人間が乳搾りをし、同じ時間に同じエサをあげるのが、おいしい牛乳を出してもらう秘訣です。

だいたい600kgの体重の牛から、1日30ℓの牛乳が搾れます。



### Stage 2 4℃まで冷やす

搾った牛乳はすぐに冷蔵タンク(バルククーラー)へ送られます。搾ったばかりの牛乳は35℃位ですが、バルククーラーで4℃位まで冷やします。このおと集乳車で上場に運ばれますが、その時、品質チェックをして合格したもののみが、牛乳として製品化されます。



### 殺菌 Stage 3

集乳車で集められた牛乳は加熱殺菌処理されます。南那須 ぶぶたヶ丘牧場では65℃で30分殺菌します。その後、4℃に冷却してビンに充てんし、お店に運ばれます。

# おいしいね、とちぎの牛乳



飲んでもいいね、牛乳

クチコミ隊のみなさんは、1週間どれくらい牛乳を飲みますか？ 先日あるテレビ番組の街頭インタビューで、「牛乳をどれくらい頻度で買いますか？」という間に、「まったく買いません」と園児のママが答えていました。「成長期の園児が、牛乳をぜんぜん飲まないなんて」とちょっと驚きました！

## 「牛乳」とは、生乳100%の製品のこと

「加工乳」や「乳飲料」など、いろいろな表示がありますが、本来「牛乳」は、生乳100%で熱殺菌しただけのものをいいます。パックの表示欄の(種類別)に、「牛乳」と表示されている飲み物です。

生乳は、乳牛から搾ったものだけを製品化するので、品質管理は厳しく行われ、検査に合格したミルクだけが、店頭と並ぶのです。

## とちぎの牛乳は栄養価満点

牛乳は古来から人の生活に深く関わっていました。人類が牛乳を飲み始めたのは約1万年前ではないかといわれています。ミルクは哺乳類の最初の食べ物。だから栄養が豊富な食品で、タンパク質や脂質、糖質、カルシウム、ビタミンなどが多く含まれています。

特に他の飲食品よりもカルシウムの吸収率が高く、子どもの成長に適した飲み物です。

とちぎの生まれた環境で育まれた牛乳は栄養価満点!みんな飲んで健康になりますよ。



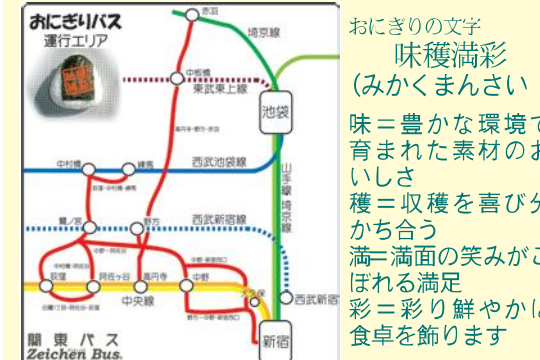
おにぎりバス、見つけてネ！  
写真を送ってくれたクチコミ隊の中から抽選で5組にプレゼント

締め切りは6月20日



とちぎの大きなおにぎり

のゼッケンをつけたバスが来年の2月まで、新宿・中野・高円寺・阿佐ヶ谷・荻窪の中央線各駅と、西武新宿線の野方・鷺ノ宮・下井草、西武池袋線の練馬・中村橋・江古田、宇都宮線赤羽駅までを運行します。このおにぎりは、とちぎのコシヒカリ4合半を使って作ったらしい！ 栃木のコシヒカリは冷めてもおいしいので、おにぎりにしても味が落ちないんです。ちなみに多くのコンビニエンスストアのおにぎりにも、とちぎコシヒカリが使われているんですよ。さて、おにぎりバスを見つけた人はカメラ(携帯OK)で撮って一言コメントを付けてクチコミ隊事務局(あて先は1面)へメールかハガキ、封書で。6月20日締め切り。抽選でとちぎコシヒカリ「穂の香」2kgを5組にプレゼントします。



「JA全農とちぎ」提供のゼッケンバス

紹介してくれたときのお友達の感想は？

● 収穫体験した際にたくさんのお話を15家族に配りました。とてもおもしろかったとの感想をもらいました。意外とどちらもおもい栃木産を知らなかったようです。

● これから栃木産を選んで購入すると言ってくれた。

● 栃木でいちごを収穫できることを知らなかった。こしひかりも新潟だけだと思っていたらしい。

● 新鮮でもおいしいと大評判でした。最近では「真野さんといえは栃木の野菜だよ」とママ友達に言われています。

● トマト「切って食べるのはもったいない」と丸かじりしていました。甘くてジューシーで果物みたいだと言っていました。

クチコミ隊の感想は？

● 食に対する考え方が変わってきました。私はもちろんのこと、人の息子たちもです。作ってくださっている方々への大変さを感じ、残さず食べるようになったようです。

● 野菜や果物だけでなく、肉、魚類を選挙時も産地を気にするようになった。食べものに対する意識改革になったと思えます。

● 食の安全性について、改めて考えるようになりました。自分で育てたべる楽しみも覚えました。ペランダで育ててみて人の口に入るものを作るの大変さを知ったような気がしました。

● クチコミ隊になって野菜はとちぎ産を買うようになった。もともと外国産(特に中国)に不安があったので安心できる野菜を購入したいという思いがあり、生産者の方の顔がわかる栃木産にこだわりのもつようになった。

● 子供達は野菜がどうやってできるのか、また種や苗を育てることで収穫の喜びや自分達で育てたものは愛しくおいしく食べられるということを感じたようです。でもなにより我が家は親の方がクチコミ隊の活動を楽しんでいる気がします。

## クチコミ隊全体の回答 187人

1. クチコミ隊になってから、とちぎの農産物についてお友達に何か紹介したことはありますか？
  - 紹介した 142人 75.9%  
イチゴ 48人 お米 31人 ネギ 20人 他
  - 紹介できなかったがこれからのしたい 45人 24.1%
  - 紹介するか分からない 0人

前回のアンケート10のクチコミ隊の回答です。みんなとちぎの農産物を紹介してくれているのね！

