

green

グリーン・タイム

time

農業浪漫 栃木市 寺内一雄さん

おすすめレシピ ・ トマトファルシ ・ ズッキーニケーキ



JAおやまイメージキャラクター
おやまるくん



Instagram



X



LINE



JA おやま公式
ホームページ

人と自然の調和から新たな創造を



-NOGYO ROMAN-

農業浪漫

美しい花に触れる機会を子どもたちに

寺内 一雄さん (67歳)
栃木市

生産品目:デルフィニウム

栃木市の寺内一雄さんは大学卒業後、会社員を経て28歳のときに就農しました。職業柄、室内で作業することが多く、季節を感じられず、自然に触れ季節を感じることもできる農業に魅力を感じ就農を決意しました。もともと実家が米麦を栽培していましたが、美しい花の魅力に惹かれ、花の栽培を始めました。現在はデルフィニウムを約35アール栽培するほか、カンパニュラやヒマワリなども栽培しています。

花の栽培方法は独学で学び、何度も失敗を経験してきました。その経験を活かし、試行錯誤しながら技術を習得しました。デルフィニウムは、6月に種をまき、7月に植え替えて、9月に定植します。その後11月〜6月まで出荷します。一雄さんは時期を少しずらずらして種をまき、シーズンを通して切れ目なく市場に出荷できるように調整しています。デルフィニウムは高温だと発芽しないため、育苗ハウスにエアコンを導入し、温度を15度に保って、定植するまで管理をします。

一雄さんは地域の子どもたちに向けて、規格外の花を使ってアレンジメントフラワー作りや、アスターの種まきから採花までを教えるなどの花育活動をしています。「綺麗な花にたくさん触れて、心豊かに成長してほしい」と話す一雄さん。

花を通して、子どもたちの健やかな成長を願う一雄さんの思いは、純粋な子どもたちの綺麗な心に、きつと届いています。



おやまるくんの直売所ご案内

JAおやまでは5店舗の直売所を運営しています。

生産者の方が、毎朝採れたての農作物を並べてくれているので、どれも新鮮です!!

採れたての新鮮な旬の農作物をたくさん食べて、健康な身体づくりをしましょう!

そして、地元の農家さんを応援しよう!

女性会加工グループ「フレッシュ」
が作った焼き肉のたれや
イチゴジャム、味噌なども
販売しております!

取り扱いがない店舗もございますので、
各直売所へお問い合わせください。

JAおやま
の直売所へ
GO!



のぎ松原大橋直売所



野木町大字友沼 4954-1 のぞみ館野木敷地内
【定休日】盆、正月 【営業時間】8:30~17:00
☎0280-57-4721

グリーンセンター



小山市乙女 3-7-36 間々田支店敷地内
【定休日】盆、正月 【営業時間】9:00~17:00
☎0285-45-4089

よらっせ桑



小山市扶桑 1-4-13
【定休日】盆、正月 【営業時間】9:00~14:00
☎0285-21-2816

国分寺農産物直売所



下野市小金井 5-22-2 北部営農支援センター敷地内
【定休日】盆、正月 【営業時間】9:00~14:00
☎0285-40-8511

石橋農産物直売所「四季彩」



下野市石橋 531-3 旧石橋支店敷地内
【定休日】盆、正月 【営業時間】9:00~17:00
☎0285-53-2220

入会費
年会費
無料!

＼ポイントを貯めてお得にお買い物!／

JAおやま農産物直売所ポイントカード

会員募集中

愛称：おやまるグリーンカード

おやまるグリーンカード



JAおやま 5カ所の直売所で使用できます! お買い物の際にご提示するだけでポイント貯まる!

ひと手間でもっとおいしく!

親子で夏野菜を 楽しもう



イラスト：小林裕美子

太陽の恵みを蓄え、みずみずしく育った夏野菜たち。

一口かじれば、旬の味わいが口いっぱい広がりますが、

味に敏感な子どもたちにとっては、

その個性豊かな食感や香りが苦手の原因になることもあります。

しかし、苦手は無理に克服しなくても大丈夫。調理の工夫次第で、

驚くほどおいしく食べられるかもしれません。

夏野菜のおいしい食べ方を、親子で試してみませんか？

暑さを乗り切る 夏野菜パワー

夏バテしない 体づくりに

暑さに負けない体づくりのサポートが期待できるビタミンCや体内の塩分濃度を調整するカリウムなどが多く含まれています。

紫外線による ダメージ対策に

紫外線によるダメージを対策する効果が期待できるリコピンやナスニン、ベータカロテン、ビタミンCなどが多く含まれています。

旬の時期は 栄養もたっぷり

旬の時期はその他の時期に比べ栄養豊富になるとされています。トマトの場合では、ベータカロテンの量が約2倍になるといわれています。

トマト



夏にうれしい成分

リコピン／ベータカロテン／ビタミンC

食感の変わる

調理方法もおすすめ

湯むきや冷凍、乾燥などで皮や果肉の食感を変えてみましょう。

湯むきトマト

熱湯に40～50秒入れ、氷水で冷やして皮をむきます。お好みで種を取りサラダや煮込み料理に



フローズントマト

一晩冷凍するとシャーベットのような食感に

ドライトマト

100度のオーブンで2時間ほど乾燥させると甘さが増します



油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また油と調理するとリコピンの吸収率が高まります。



焼きトマト

オリーブ油と塩をかけ200度のオーブンで10～15分焼くと甘さが増します



トマトカレー

特にガラムマサラ、クミン、コリアンダーなどの組み合わせがおすすめです



トマト煮

じっくり煮込んで水分を飛ばすと、うま味と甘味が凝縮されます

トマトチーズピザ

トマトとチーズがお互いのうま味を引き立てます



監修者の声

親子で「おいしいね」と幸せを分かち合う食事の時間。無理をせず、苦手なものは食卓に並べるだけでも十分です。親子で「どうしたらおいしくなる?」と探究して、子どもに興味を持たせるのもいいでしょう。冒険するように夏野菜の世界を楽しんでください。

管理栄養士 小嶋絵美

保育園の管理栄養士として食育や献立作成に携わり、2018年に独立。幅広い世代に健康・家計・環境に優しいレシピや食生活を伝えている。



揚げる・漬けるで 歯応えアップ

油で揚げたり塩で漬けることで歯応えのある食感に変えてみましょう。

ナスの天ぷら

衣のサクサクした食感で食べやすくなります



ナスの浅漬け

生で塩もみして浅漬けにすると、歯応えが良くなり塩味が食欲を刺激します

ナスのステーキ

こんがり焼くとステーキのようにジューシーな味わいになります



油と相性抜群

ピーマンの苦味成分は油に溶ける性質があるため、油で調理をすると苦さが和らぎます。

チンジャオロースー

ピーマンの繊維に沿って縦に切るとより苦味が抑えられます



肉巻き

豚ばら肉で巻いて焼くと、脂のうま味によって苦味を感じにくくなります



無限ピーマン

千切りピーマンにごま油や塩昆布、ツナをあえてご飯が進むおいしさに



ナス

夏にうれしい成分

ナスニン／カリウム

皮が気になりにくい切り方を

ナスの皮の紫色が、子どもに未知の味への警戒心を抱かせることがあります。切り方やむき方を工夫してみましょう。



ミートソース

みじん切りにすると、皮を気にせず食べられます



ナスのラザニア

薄切りにすると皮が目立たなくなります

ピーマン

夏にうれしい成分

ベータカロテン／ビタミンC／カリウム

油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいとされています。



焼きピーマン

弱火でじっくり焼くとピーマン特有の香りが弱まり、甘さも引き出されます



ガパオライス

ニンニクやハーブなどの風味で食べやすくなります

油と調理であく抜き不要

油で加熱調理をすると、水分とともにあくが抜けるため、事前のあく抜きが必要ありません。



ナスの素揚げ

油で揚げることでうま味が引き出され、苦さも和らぎます



麻婆茄子

ピリ辛の味がよく合います。素揚げしたナスで作るのがおすすめです



みそ炒め

しっかりと味付けすると渋さが気にならなくなります



加熱調理で軟らかく

加熱することで軟らかくなり、甘さが引き出されるため食べやすくなります。

かき揚げ

タマネギやニンジンと一緒に揚げると、甘さが加わり食べやすくなります



キーマカレー

みじん切りにしたピーマンをひき肉と一緒に炒めます



肉みそ

みじん切りにしたピーマンを肉みその具材にして炒めます



家族で楽しむおいしい一皿

初夏の恵みを世界の料理で楽しもう



南フランス

トマトファルシ

トマトを丸ごと大胆な肉詰め

材料(4人分)

トマト	4個(1玉200g程度)	A	卵 M1個(60g)
ニンニク(みじん切り) 1/2片(2.5g)		パン粉 大さじ2(6g)
オリーブ油 大さじ1		塩 小さじ1
タマネギ(みじん切り) 80g		カレー粉 1つまみ
合いびき肉 350g			
好みのハーブ(バジルやタイム、オレガノなど) 適宜			

作り方

- ①オーブンを200度に予熱しておく。トマトはへた側を1cmくらいの厚さでスライスしてふたにする。残りの部分は中身をくり抜いて器にし、切り口を下にして水気を切っておく。ふたとくり抜いた中身は取っておく。
- ②ニンニクとオリーブ油をフライパンに入れて弱火で熱し、香りが出たらタマネギを加えてしんなりするまで炒めて冷ます。
- ③ボウルに合いびき肉とA、②を入れてよくこねる。トマトの器にそれぞれ1/4量ずつ詰めてふたをのせ、深めの耐熱容器に入れてオーブンで30分焼く。
- ④くり抜いた中身を塩少々(分量外)と好みのハーブで煮詰めてソースを作り、③にかけて出来上がり。

ポイント

堅めのトマトを使うと焼いても崩れにくいです。崩しながら食べるので崩れてしまってもおらかな気持ちでOK。座りの悪いトマトはほんの少しだけ底を切り落とすと安定します。

アレンジ

- 溶けるチーズをかけて焼く、中にモッツアレラチーズを入れる
- ズッキーニやパプリカなどの野菜も耐熱容器と一緒にに入れてグリルに

朝食にも。ズッキーニの味を生かしたざっぱりケーキ

英国

ズッキーニケーキ

材料(直径15cmケーキ型1台分)

ズッキーニ 1本(200g)	卵 M1個(60g)	
薄力粉 200g	砂糖 120g	
A	ベーキングパウダー 小さじ1	塩 1つまみ
	重曹 小さじ1/3	油 90g
	シナモンパウダー 少々	レモン汁 20g

作り方

- ①オーブンは180度に予熱しておく。ズッキーニは粗くすりおろす。Aはふるっておく。
- ②卵と砂糖、塩をボウルに入れてよく混ぜ、油を少しずつ入れて乳化*するように混ぜ合わせる。ズッキーニとレモン汁を入れて混ぜ、Aを入れてゴムべらでこねないようにさっくりと混ぜ合わせる。
- ③クッキングシートを敷いた型に②を流し入れ、型を5cmくらいの高さから落として空気を抜く。オーブンに入れて180度で50分程度焼き、竹串を刺して生地が付いてこなくなったら網の上で冷まして出来上がり。

※水と油など、本来は溶け合わないものを混じり合った状態のこと。ここでは卵の水分と油

ポイント

油は米油や菜種油など癖のないものがお薦めです。また、②では一度に加える油の量が多いと乳化が進まず分離してしまいます。必ず少しずつ加えましょう。

アレンジ

- レモン汁と粉砂糖を混ぜ合わせたアイシングをかけて甘く仕上げる
- ナッツやチョコレートを入れる
- サワークリームやクリームチーズなどを塗る

准組合員モニター募集

1. 目的・・・「地域農業や地域経済の発展を共に支えるパートナー(農業振興の応援団)」である准組合員の皆さまの「声」をJAの組織活動・事業運営に反映させるため、准組合員モニターを募集します。
2. 募集人数・・・10名程度(応募者多数の場合は、抽選となります。)
3. 応募資格・・・JAおやま准組合員ご本人様で、モニター活動日に参加いただき、後日モニターアンケートを提出できる方
※親子での参加や現役世代の方々の参加を歓迎します。
4. 応募方法・・・JAおやまホームページ内の応募用紙をダウンロードし、必要事項を記入のうえメールまたは郵送で応募ください。
5. 応募締切・・・令和8年6月26日(金)
6. モニター活動スケジュール(予定)

活動月	活動	内容
8月～9月頃	JA施設の見学	JAおやま内の施設を見学後、とちぎ和牛の昼食をお召し上がりいただけます。
11月下旬	JA祭りへの参加	JAおやま管内で開催される「JAおやま祭り」当日に会場を見学していただけます。
12月～1月頃	農産物の収穫体験	JAおやま管内の農家宅圃場にて、農産物の収穫を体験いただけます。

※活動内容は、都合により変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

昨年の准組合員モニター施設見学会のようす



JAおやまは2025年9月13日、JA施設内で、准組合員モニター活動として施設見学会を行いました。

准組合員モニターにはアンケートを実施し、意見・要望などを募ります。

施設見学会では、担当者が准組合員モニターの役割や今後の活動内容、JAの概要を説明。その後、カントリーエレベーターや営農支援センター、青果物集出荷所、育苗センターなどを見学し、各担当職員から施設の概要や役割などの説明がありました。

昼食は「とちぎ和牛」を食し、JA管内産の梨を土産に、地域農業とJA管内の農畜産物への理解を深めました。

参加者からは「育苗センターが、こんなに大変な作業をしていることを知らなかった」「青果物集出荷所では、完璧な商品を届けたいという思いが伝わった」など多くの意見が寄せられました。



准組合員向け広報誌「グリーンタイム」発行終了のお知らせ

准組合員向け広報誌「グリーンタイム」は、本号をもって発行を終了し、「ぐりーんぴあ」に集約いたします。

また「ぐりーんぴあ」は、SDGsへの取り組みをより一層進めるため、令和8年9月より電子化し、紙媒体を廃止いたします。「ぐりーんぴあ」は、ホームページに掲載しておりますが、JAおやまの各種SNSで発行のお知らせをいたしますので、フォロー、お友だち登録をお願いいたします。

今後も、日常生活に役立つ情報や生活を豊かにする情報の提供、そして組合員の皆さまに親しまれる広報誌作りに努めてまいります。



Instagram



X



LINE

特売 夏の水分補給に!

ポカリスエット

900ml 500ml

期間 **6・9月** まで

JAおやまでは、年間を通してお酒類・飲料水のお申込みを受け付けております。6月からポカリスエットの特売を行いますので、是非、ご利用ください!詳しくは、各センター・購買所にお問い合わせください。



特別価格! 1本プレゼントキャンペーン実施中!

1箱ご購入につき1本プレゼント! この機会にぜひお楽しみください!

つぶらなカボス

果汁10%なつみかんつぶつぶ入り

さわやかなカボスの香りにはちみつを加えて、飲みやすいさわやかな味に仕上げました。夏みかんのつぶつぶ入り。大人気の定番商品です!

つぶらなリンゴ

果汁20%リンゴつぶつぶ入り

国産リンゴの果汁・果肉を使用。リンゴの甘味・酸味と果粒のシャキシャキとした食感をお楽しみください。

つぶらなミカン

果汁10%ミカンつぶつぶ入り

温州みかん果汁を使用。ミカンのコクのある甘味と酸味に、ミカンのつぶつぶ食感が加わり一層美味しくなりました。

つぶらなモモ

果汁10%アロエつぶつぶ入り

みずみずしくすっきりとした桃の甘みと、アロエのつぶつぶとした果肉感をお楽しみください。