



情報誌  
みらの  
mirano

お家で作ろう!  
レシピ大公開

- ・サクサク柔らか「彩の国黒豚ロースカツ」
- ・「彩の国黒豚バラ肉の、JAふかや産アスパラ巻き」



やみつき!

彩の国黒豚



ずらりと並ぶ、清潔に保たれた豚舎

やみつき!



# 彩の国黒豚

「彩の国黒豚」は、埼玉県が誇るブランド肉です。

シルクのようになめらかな白い脂は甘くまろやかで、

歯切れのいい肉質の柔らかさも格別。

ほかでは味わえないおいしさは、

8か月という長い期間をかけて黒豚をじっくり育てる、  
生産農家の地道な仕事と熱意があってこそ生まれます。  
飼育現場であるラブリーパークを訪ね、話を聞きました。



今号訪れたのは  
橋本雄二さん・繁穂さん親子

有限会社ラブリーパーク主宰。雄二さん(左)は2代目。幼い頃から豚を飼育する初代の背中を見て育ち、仕事を受け継いだ。1998(平成10)年に「彩の国黒豚倶楽部」を立ち上げたメンバーの1人でもある。現在は3代目の繁穂さん(右)と二人三脚で、埼玉県のブランド豚の飼育に貢献している。

みらの mirano 2022年7月発行  
No.77 禁・無断転載

## Contents

2 やみつき! 彩の国黒豚  
(有)ラブリーパーク(養豚場)

5 レストラン直伝!

表紙の レシピ サクサク柔らか  
「彩の国黒豚ロースカツ」

レシピ2 「彩の国黒豚バラ肉の、  
JAふかや産アスパラ巻き」

6 JA直売所にGOGO!  
JA越谷市 グリーン・マルシェ

8 JA直売所にGOGO!  
あなたの推し教えてください

9 コスパ命ママが  
話題のスポットを直撃  
「緑の中のファミリーランド むさしの村」

10 JAホットライン

12 Present  
知っ得! 農の知恵

食は、日本の未来。



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(7月、11月、3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>

※撮影時のみマスクを外しています。  
誌面の情報は変わる場合があります。

表紙の  
お店はココ  
とんふみ 籠原本店



彩の国黒豚のメニューを豊富にそろえるレストラン。彩の国黒豚のおいしさを求めてやってくる人で毎日大盛況。表紙のロースカツも人気で、口に含むと白い脂がとろけます(ご家庭での作り方はP5で紹介)。旬の野菜と組み合わせた季節のメニューや、加工肉の店頭販売も。



生後3か月の子豚たち。下に敷かれているのはおがくずを発酵させた堆肥で、この堆肥で自社農場で野菜を作り、店へ提供している

### 1914(大正3)年から始まった 埼玉での黒豚飼育ヒストリー

「彩の国黒豚」は、純粹なイギリス原産の中型パークシャー種。埼玉での黒豚の飼育の歴史は古く、1914(大正3)年、約100年前までさかのぼります。養蚕が盛んだった深谷市(当時の大里郡花園村)で、蚕のエサとなるクワの畑を肥やす堆肥として、糞尿を使ったのが始まりでした。

その後、時代の流れと共に人々の食生活も変化。戦後には日常に豚肉を食べるのが当たり前になり、海外から大型種が入ってきて、さらに昭和30年代の高度成長期には食肉が主流になっていきます。大型種は飼育期間が6か月と長く、効率よく出荷できることが理由でした。そんな風潮にあらがうように立ち上がったのが、ラブリーパークをはじめとする4軒の養豚農家。中型種の黒豚は生育に8か月を要し手間も増えますが、「黒豚にしかないおいしさを広めたい!」と「彩の国黒豚倶楽部」を結成。独自の肥育法を確立して、1998(平成10)年に「彩の国黒豚」の名でデビューしました。以来、



やみつき!

彩の国黒豚

# 専用飼料と大自然の中で 大切に育てられた「彩の国黒豚」! とろける食感がやみつきです

その純粋な血統を受け継ぎ、今に至っています。専用飼料と大自然の中で大切に育てられた「彩の国黒豚」! とろける食感にやみつきになりそうです。

**おいしさの秘密は、  
8か月という飼育期間の長さ**

ラブリーバークは深谷市ののどかな田園地帯にあります。飼育している豚は全6000頭。そのうちの約3000頭が彩の国黒豚です。

最初に案内してもらったのは、母豚が出産と授乳期を過ごす、彩の国黒豚の分娩舎。生まれたての元気な子豚たちが、母豚のお乳を一生懸命に吸っていました。

「この母豚は一度に10頭ほどを出産します。一般豚は15頭」、そう教えてくれたのは、ラブリーバークの橋本雄二代表。一般豚とは、三元豚と呼ばれるランドレース種、大ヨークシャー種、デュロック種



分娩舎で母豚と子豚の世話する二宗広大さん

などによる三元交雑種。それ比べて、出産時の数が少ないことから、その希少性がわかります。

「飼育に8か月もの時間をかけるでしょう。一般豚より2か月も長いから、効率は決してよくない。でもね、焦らず、じっくり育てないと納得のおいしさが出ません」  
繊細で肺炎にもかかりやすいため、日々の健康管理は必須。豚舎内の温度管理を徹底し、1頭1頭の様子を見守る手間を惜しみません。

橋本さんは、時代に先駆けて黒豚飼育を始めた生産農家の2代目。静かな語り口調から、ブランド豚を世に送り出すことへの真摯な姿勢と誇りが伝わってきました。

**出荷前2か月間は  
オリジナルの植物性飼料で**

もうひとつ、彩の国黒豚の最大の特徴、良質の脂と柔らかさの決め手になるのは、仕上げ期に与える彩の国黒豚肥育専用飼料。もつとおいしく、もつと安心。という「彩の国黒豚倶楽部」の譲れぬ思いから、試行錯誤の末に開発されました。素材は玄米(国産米)、トウモロコシ、キャッサバ、甘しょ、小麦、米ぬか、大豆油かす、フスマなど。動物性のたんぱく質を使わずにカロリーを抑え、絶妙の割合で組み合わせています。これが、質のいい脂になるのです。  
「仕上げ期は飼料に繊維質を多め



豚舎は分娩舎、種付けをする種豚舎、簡易離乳舎、肥育舎などに分けられている。写真右は種豚舎。同左は肋骨が張り、脂付きよく育った出荷前の彩の国黒豚

お家で作ろう！  
レシピ大公開

とんふみ

直伝

Restaurant Recipe

表紙のレシピ

サクサク柔らか

「彩の国黒豚ロースカツ」

材料 (1人分)

彩の国黒豚ロース肉…厚さ約1.2cmの厚切り1枚  
(約130g)

塩・白胡椒……………各少々  
衣：小麦粉・溶き卵・生パン粉……………各適量  
揚げ油：ラード適量 (サラダ油に適量加えても)

作り方

- ①彩の国黒豚ロース肉を棒でたたき、筋に切り込みを入れる。肉質が柔らかいので、フォークなどで穴を開けなくてよい。軽く塩・胡椒を振る。
- ②小麦粉、溶き卵、生パン粉の順に衣を付ける。小麦粉は薄く、玉にならないように均等に。生パン粉は手で押し付けず、何度か重ね付けし風合いを残す。できたら5～10分置いてなじませる。
- ③鍋にラードを165℃に熱し②を揚げる。肉を動かさずに5分程待ち、泡が小さく、音がチリチリと高くなったら裏返して強火に。肉を回しながらカリッとさせ、泡と音が変わったら油から上げる。
- ④③を油切りに縦向きに置き、油を切る。この間に余熱でさらに火が入るので、揚げ過ぎは禁物。切る際は、上から包丁をすっと入れて一気に切る。



とんふみ 熊谷肥塚店で注文可能

「彩の国黒豚バラ肉の、  
JAふかや産アスパラ巻き」

材料 (1人分)

彩の国黒豚バラ肉……………6枚 (約180g)  
JAふかやアスパラ ……大2本 (筋を取り茹でておく)  
●フライ  
塩・白胡椒……………各適量  
衣：小麦粉・溶き卵・生パン粉……………各適量  
揚げ油：ラード適量 (サラダ油に適量加えても)  
●ソテー  
塩・黒胡椒……………各少々 バター……………約60g  
醤油・赤ワイン……………各適量  
焼き油：サラダ油少々

下準備

バラ肉とアスパラを半分の長さに切り、肉でアスパラを巻く。フライ用には塩と白胡椒を、ソテー用には塩と黒胡椒を多めに振り、どちらも5～10分置いてなじませる。

作り方

●フライの場合

ロースカツと同じ要領で衣を付け、揚げる。肉の重なりがあるのでじっくり6～7分火を通す。

●ソテーの場合

①フライパンにサラダ油を熱してから、肉を弱火でゆっくりと焼く。全体が白くなってきたら返し、半量のバターと赤ワインを加え、ふたをして約2分蒸し焼きにする。

②ふたを開け、もう半量のバターを落として、さらに中までじっくり火を通しながら肉の脂の旨味を引き出す。最後に鍋肌に醤油を垂らす。



に配分。だから、肉の筋繊維が細かく歯切れがいいんですよ」  
植物性だから臭みもない。この専用飼料を食べて初めて、「彩の国黒豚」と名乗れるわけです。  
環境への配慮やSDGs (サステナブルデベロップメントゴールズ) 持続可能な社会への取り組み)の視点も忘れていません。  
ラブリーバークの豚はおがくず舎とすのこ舎 (おがくずやすのこを豚舎の下に敷く) で育ちますが、そこに溜まる糞尿も有効活用。残滓を加えてメタン発酵させ、発電も行っています。おがくずは、地元の

街路樹を粉碎したものだそうです。  
**県内南部のスーパーなどで購入可能です**  
ラブリーバークから出荷される彩の国黒豚は年間約3,900頭。まず、群馬県食肉卸売市場に出荷され、最終検査が行われます。枝肉 (放血し、皮や頭、四肢の先端を除いた骨付きの肉) の状態で65〜89.5kgのものが合格。その後、食肉用にカットされ、JAGELP (JAグループ) さいたまの各JA農産物直売所や、埼玉県南部のイトーヨーカドーなどで販売されます。

ロース、ヒレ、バラ肉、加工肉…。どれも絶品ですから、食べたい！と思った方はお近くの店舗をチェックしてみてください。  
下で紹介している『レストランとんふみ』にも、彩の国黒豚のメニューがたくさん。野菜の生産も盛んな地域ならではの料理もあり、左の「彩の国黒豚バラ肉の、JAふかや産アスパラ巻き」もそのひとつです。地産地消だし、何よりおいしい！ちなみに橋本さんのこの店の一押しはステーキだそう。「脂が甘くてとろけますよ。召しあがってもらえればわかります」

「彩の国黒豚」が食べられるのはココ！

とんふみ 籠原本店

〒熊谷市新堀781 ☎048-532-4129

営業11:00～14:30、17:00～21:00 (各LO) ④なし、年末年始

②JR籠原駅北口より徒歩3分

とんふみ 熊谷肥塚店

〒熊谷市中央5-2-1 ☎048-522-2941

営業11:00～14:30、17:00～21:00 (各LO) ④火

②JR熊谷駅北口より車で約10分

※この2店舗でも「彩の国黒豚」の加工品の取り扱いがあるほか、JAタウン (<https://www.ja-town.com/shop/f/f503301/>) でも注文可能

**GO!** JA越谷市  
グリーン・マルシェ

- ④越谷市増林2丁目66
- ☎048-963-3003
- 🕒9:30～17:00、土日祝9:00～
- 🚰水、年末年始
- 📍東武線越谷駅、  
JR南越谷駅より車で15分



JA直売所に  
**GOGO!**

埼玉県内に74か所あるJA直売所。  
越谷市の名産や、花や食材の苗を  
購入できるJA越谷市の  
「グリーン・マルシェ」をご紹介します!

野菜や果物、花や苗まで  
まるっと“旬”がそろう直売所



あぐり倶楽部

JA各直売所の特色を生かした手づくりの品々があるのを知りました。直売所巡りをしてみるのもおもしろそうです。  
(所沢市/寺林さん)





JAグループさいたまの  
全74直売所はここからチェック!

# あなたの推し教えてください! JA直売所に GOGO!

JAグループさいたまには計74の直売所があります。  
各直売所の特徴と推し商品を教えてもらいました!

## 推し 岩槻産のマニアックな 野菜や果実が大集合!



6月ごろから岩槻産の枝豆が登場。通常の青豆のほか、茶豆と黒豆もそろいます

### JA南彩 あさつゆの里

- ④さいたま市岩槻区  
城南4-1-40
- ☎048-798-8311
- 🕒9:00~17:00
- 🏠なし、1/1~5
- 🚗岩槻ICより車で約10分

岩槻区内初の農産物直売所で、地元農産物の地産地消を目指します。地域の伝統野菜、山東な、花芯山東菜、岩槻ネギ、クワイなど珍しい農作物が入荷されることも。推しは枝豆。枝豆といえど、さまざまな品種があり、味もそれぞれ特徴が異なっているので食べ比べをしてみるのもいいですね。



## 推し 自慢のナシが勢ぞろい! フードコート併設の直売所



最高で8種のブランドナシが並び、味わいも個性豊かです

### JA埼玉ひびきの アグリパーク上里

- ④児玉郡上里町  
勅使河原1000-7
- ☎0495-33-6871
- 🕒9:00~18:00 (4~10月)、  
9:00~17:00 (11~3月)
- 🏠なし、年末年始
- 🚗上里スマートインターすぐ

上里スマートICすぐのところにある直売所。推し商品は、上里町の名産のナシです。江戸時代から培われた栽培技術を生かし育てられた上里町名産の“上里梨”。幸水梨をはじめ彩玉、豊水、秋月、南水や、大玉品種の愛宕梨が、初夏から年末ごろまでさまざまな品種が販売されています。牛豚精肉・新鮮卵も人気です。



## 推し 地元で知らない人はいない こだわりの名物トマト



トマトは通年入荷されていますが、5月からが特に旬です

### JAさいかつ フレッシュファーム

- ④吉川市保609-1  
(JAさいかつ 吉川支店敷地内)
- ☎048-982-0432
- 🕒9:30~16:00
- 🏠金、年末年始
- 🚗JR吉川駅より徒歩10分

農薬や化学肥料の使用を最小限に控え、食味値が80点以上のお米のみを厳選した「吉川のしずく」や、吉川ネギで有名な吉川市の直売所です。推し商品は、これ目当てで開店前から行列ができるほど人気の「岡田トマト」。土からこだわって作っていて、甘味たっぷりの新鮮なトマトは絶品です。



## 推し 夏野菜の品ぞろえ豊富! 推しの味噌とも相性抜群



まろやかな口当たりの重忠みそ(1kg ¥710・税込)。重忠米、重忠にんにくも好評

### JAふかや 川本農産物直売所

- ④深谷市長在家1279-2
- ☎048-583-6120
- 🕒9:00~17:00
- 🏠なし、年末年始
- 🚗花園ICより熊谷方面へ車で約10分、140号バイパス沿い

豊富な季節の野菜と、切り花の入荷量の多さが好評の直売所。ナス、キュウリ、トマトの品種も多く、枝豆とオクラ、初秋には栗も出荷され、売場を旬で彩ります。推しは「重忠みそ」。畠山地区で栽培した大豆「青山在来・里のほほえみ」と、地元のお米「彩のきずな」で作った麴を使っています。



コスパ命  
ママが  
話題の  
スポットを  
直撃

## 「緑の中のファミリーランド むさしの村」(加須市)

迷路&カードゲームでヘビロテ確定!

収穫体験や動物との触れ合い可能な遊園地「むさしの村」。  
リピーター続出のアトラクションを、コスパ命ママが体験!



コスパ命ママ

長男(小4)、長女(年長)のママ。流行には敏感だけど、限られた時間、予算のなかでいかに家族を楽しませるかを日々模索中。今回は長男と2人でお出かけ。

### どはまりぐるり森 in むさしの村



### フリーパスで遊園地を遊び尽くせるんです!

22のアトラクションがあり、そのすべてがフリーパスで利用できるんです。圧倒的人気が「カード迷路ぐるり森大冒険」(のりもの券利用の場合は500円分)。「サイクルコースター」「むさしの村鉄道」「Go! Go! トレイン」もファン多数。3~11月の日・祝日にはステージショーやイベントが盛りだくさんです。

### 取れたて食材のおいしさを実感! 「わくわくファーム」



季節、気候により収穫物は毎年異なります。収穫物がなくなり次第終了(※有料)

買った野菜や果物もいいですが、自分で収穫した新鮮な食材は格別です。そんな体験ができる「わくわくファーム」は、7月からブルーベリー(30分食べ放題)、枝豆、ナスが収穫できます。ブルーベリー狩りのみ事前予約が必要で、開園と同時にフロントで受付できます。

### 遊園地でありながら動物とも触れ合えます!

コース1周(約5分)の乗馬体験「ポニー乗馬」も評判です。3歳から小学生まで利用でき、乗馬デビューにもぴったりです。村内ではほかにもヒツジ、ウサギ、ヤギなどの見学もできて、入園料だけでプチ動物園気分を味わえます。1回100円のエサやり体験も魅力的です!



ポニー乗馬(ヘルメット着用)とエサやり体験は有料で、フリーパスは利用できません

#### | Shop data |

#### 緑の中のファミリーランド むさしの村

①加須市志多見1700-1 ②0480-61-4126  
③9:30~16:00(営業時間は季節により変更)  
④水(6・7月は火・水)※祝日・春休み・5月・夏休み・冬休み期間は営業 ⑤入園料¥1,200(中学生以上)、¥650(3歳以上)、フリーパス¥2,900(中学生以上)、¥2,300(3歳以上)ほか  
⑥加須ICより車で約20分



のりもの券は1枚¥100で、アトラクションにより使用枚数が異なります

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。

## 第46回 「ごはん・お米とわたし」 作文・図画コンクール入賞作

JA埼玉県中央会とJA埼玉県農政対策委員会が開催する「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール。古くから日本の食卓と国土を豊かに作りあげてきた稲作農業とお米への学びを通じて、日本食の大切さや稲作農業の多面的な働きなどへの理解を深めてもらうため、全国レベルで実施されています。

昨年開催した第46回では、埼玉県内の小・中学校621校から応募された作文・図画合わせて14,901点の作品の中から、県内の小・中学校の先生方などによる審査の結果、埼玉県知事賞など86点が入賞しました。



田植え

### 知事賞

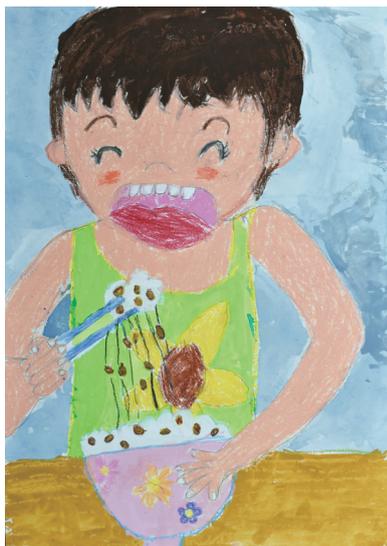
熊谷市立江南北小学校 6年 <sup>うえのしょうた</sup> **上野奨太**



きょうのおべんとうなんだろうな?

中央会会長賞

鴻巣市立吹上小学校 1年 <sup>おおたがきあん</sup> **太田垣杏**



ごはんがたくさん

中央会会長賞

美里町立東児玉小学校 2年 <sup>こばやしすずか</sup> **小林寿々花**



最後の一つぶまでうまい!

中央会会長賞

川口市立中居小学校 5年 <sup>くまいこうすけ</sup> **熊井凰介**



わたしの大好物

農政対策委員会委員長賞

狭山市立山王小学校 5年 <sup>こんどうさえ</sup> **近藤紗瑛**



ハッピーライス

農政対策委員会委員長賞

和光市立下新倉小学校 5年 <sup>いなげまお</sup> **稲毛舞桜**

あぐり倶楽部

直売所巡りが大好きな私。楽しみのひとつが、それぞれの直売所名物の手作りまんじゅう、お惣菜です。毎回美味しくいただいています。(志木市/芳賀さん)



おいしい給食

学校給食会理事長賞

やまぐち ゆな  
小川町立みどりが丘小学校 6年 **山口優菜**



みんなでたべようおいしいおこめ

農政対策委員会委員長賞

さいとう せい  
さいたま市立三橋小学校 2年 **齋藤成**



みんなでたべるとおいしいね!

学校給食会理事長賞

なか やま み ゆ  
川島町立つばさ北小学校 1年 **中山心結**



きゅうしよくを食べているわたし

学校給食会理事長賞

たけうち いち る  
秩父市立原谷小学校 2年 **竹内一琉**



我家の食卓

全農埼玉県本部運営委員会会長賞

のち たつき  
所沢市立中富小学校 5年 **野地健生**



お米は美しい(米研ぎ)

全農埼玉県本部運営委員会会長賞

い どう あき つね  
久喜市立桜田小学校 6年 **伊藤暁恒**



隊長！上手にたけました！

全農埼玉県本部運営委員会会長賞

よし た りん  
久喜市立太田小学校 6年 **吉田琳**

作文部門の入賞作品は  
コチラからチェック!



こちらのQRコードを読み込むと、JAグループさいたまホームページ内のコンクール特設ページにアクセスできます。特設ページでは、作文部門の入賞作品が閲覧できるほか、今回ご紹介した図画部門の入賞作品もご覧いただけますので、ぜひアクセスしてみてください!

**プレゼントクイズ**

イギリス系パークシャー種が原種で、黒豚特有の風味と柔らかい肉質が特徴的な、埼玉ブランド豚肉の名前は「●●●黒豚」(P2) ⇒●●●に入る3文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** 2022年8月31日(水)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.76)の答えは「和」です。

**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。※ご意見や感想は、次号の『みらの』にて、P6～11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。※応募にあ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。



**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。

- ・浅草・フルーツパーラーゴトーのフルーツをもっとおいしく楽しむ本(著:後藤浩一)
- ・花を育ててみたいのですが。(著:花福こざる)
- ・無農薬菜園ははじめようー楽しく続けるアイデア50(著:麻生健洲)
- ・コップひとつから始めるゆる〜い野菜づくり(編:やさい畑編集部)
- ・いちばんやさしい米粉のおやつ(著:今井ようこ)
- ・香り豊かな茶葉でおいしい至福のスイーツ(著:坂田阿希子、飯塚有紀子、小堀紀代美、ムラヨシマサユキ)
- ・育てる・食べる・飾る-「生活の木」の暮らしのハーブ365日(監修:生活の木メディカルハーブガーデン 薬香草園)
- ・はじめての和菓子レッスン-決定版(著:金塚晴子、宇佐美桂子)
- ・冷凍つくりおきで毎日すぐでき弁当(著:平岡淳子)
- ・寺田本家発酵カフェの甘酒・酒粕・麴のやさしいおやつ(著:寺田聡美)



**20名様  
埼玉県のおいしいお米  
「彩のかがやき」5kg!**

ほどよい粘りと柔らかさ、さっぱりとした味わいの中にほのかな甘さを感じるおいしいお米、埼玉県のオリジナルブランド米「彩のかがやき」を、「みらの」リニューアルを記念して抽選で20名の方にプレゼントします。



**知っ得!**  
**かつお節の  
ふりかけ**



旨味の残ったカツオ節のダシがら。細かく刻み、フライパンを弱火にかけて煎り、程よく水分を飛ばします。味付けは適量のめんつゆで。ゴマを加えごはんに乗せていただきます。

**知っ得!**  
**農の知恵**  
 連載1

**捨てずに楽しむ  
2度目のおいしさ**

捨てちゃうのはもったいない! そんな食材を、捨てずに賢く再利用。ひと手間であつという間においしくなります。

**知っ得!**  
**お茶がらと  
長イモのお総菜**



1煎目を楽しんだあと、緑色がきれいに残るお茶がらを軽く絞り、砕いた長イモとあえればできあがり。ポン酢をかけてそのほろ苦さを味わいます。暑い時期におすすめのお総菜です。



**JAグループさいたま**  
 耕そう、大地と地域のみらい。