



みらの

情報誌

mirano

JA直売所にGOGO!

JA埼玉みずほ 農産物直売所
さくらファーム

JAスタッフおすすめの農家レストラン & カフェ
笑芋



やみつき!



埼玉の「比企のらぼう菜」



約800株ののらぼう菜が植えられた圃場で、収穫作業に汗を流す平澤さん

のらぼう菜は、つぼみを持った花茎^{かけい}を食すアブラナ科の菜花の一種です。埼玉県が特別栽培農産物として認証し、栽培管理や販売時期にこだわって作られたものだけブランド名「比企のらぼう菜」を名乗ることができます。出回るのは例年2月下旬から4月中下旬。短いからこそ旬のこの時季を楽しみにするファンが多い伝統野菜です。平澤さんの圃場^{ほじょう}を訪ねたのも、ちょうど収穫期真っ盛りの昨年3月下旬。ヒバリのさえずりが心地よい、晴れた日でした。

手早く花茎を手で摘み取りながら、「今年の春は天候に恵まれ、程よく雨が降ったおかげで生育がよいです」とほほ笑む平澤さん。傍らのコンテナには、摘まれたばかりの青々としたのらぼう菜が。新鮮な花茎の切り口から水分が滴りそうなほどのみずみずしさです。朝8時半の出荷に合わせ、前日に収穫するのがこの時季の日課です。「柔らかい花茎を食べてもらいたい。つぼみが開くと硬くなってしまうから、収穫のタイミングが大



かわいいのらぼう菜のつぼみ。これができる前のものを収穫する

やみつき!

埼玉の 比企 のらぼう菜

埼玉県比企地域の地名が冠された

伝統野菜、比企のらぼう菜。

現・ときがわ町に伝わる江戸時代の古文書にも

記される歴史を今に受け継ぐ、

生産者・平澤さんを訪ねました。



今号訪れたのは
平澤寿彦さん(48歳)

JA埼玉中央のらぼう菜部会メンバー。10年前に都幾川地区へ移住したことを機に栽培をスタートした部会の若手ホープ。サラリーマン勤務をしながらの二刀流で、伝統野菜の継承と地域への貢献に尽力している。写真左は栽培パートナーである奥様の昌江さん(48歳)。

Contents

- 2 やみつき!
埼玉の比企のらぼう菜
- 6 JA直売所にGOGO!
「JA埼玉みずほ 農産物直売所 さくらファーム」
- 8 プロに聞く! 食材のトリセツ
「イチゴ」
- 9 JAスタッフおすすめの
農家レストラン&カフェ
「笑芋」
- 10 JAホットライン
- 12 Present
知っ得! 農の知恵

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(3月、7月、11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>

※本誌で掲載している価格は基本的に税込価格です。
※誌面の情報は変わる場合があります。



【マークの見方】

- ③…住所
- ④…電話番号
- ⑤…営業時間
- ⑥…休業日、閉館日
- ⑦…交通アクセス

表紙の
味はココから

JA埼玉中央女性部小川地区
みのり工房



地元の食材を使った加工品を手作りしている、みのり工房の皆さん(左から根岸さん、神田さん、栗嶋さん、二本柳さん)。地元産の米と大豆を使った「かあちゃん味噌」のほか、饅頭や漬物などを小川農産物直売所に販売しています。



やみつき！
埼玉の
比企のらぼう菜

ミネラルなど栄養もたっぷり
ほのかな甘みに魅了される
今、注目の伝統野菜です。



上／手でポキッと折って音を確認ながら収穫。切り口は、甘い水分があふれそう
なほどみずみずしい 左／1袋にたっぷり300g入れて出荷。地元の直売所のほ
か、一部は東京の大田市場にも運ばれる

江戸時代の古文書に 種と栽培方法の記録が残る

ここで、のらぼう菜が伝統野菜であることを裏付ける歴史に触れておきましょう。のらぼう菜は、もともと埼玉や神奈川、東京の山間部で古くから栽培されてきた野菜。いつ頃から食べられていたかはわかっていないものの、江戸時代の明和4（1767）年に、この地域の代官が旧都幾川村大野集落の農民に宛てたという指南書（その種と栽培方法や食べ方を書いたもの）が残っています。以降、指南書を手がかりに、周辺地域で盛んに栽培されるように。天明・天保の飢饉の際には、飢えをしのぐ「飢饉菜」として人の命をつなぐ貴重な食材として役立ったといわれています。

そんな歴史を背景に、貴重な伝統野菜を復活させるべく平成17



コンテナがいっぱいになるまで収穫

（2005）年に「のらぼう菜栽培会」が発足。導入時には種を東京から譲り受け、3年ほどかけて比企郡の土地になじませました。それは平成21（2009）年に「JA埼玉中央のらぼう菜部会」へと引き継がれ、今も60軒もの農家が力を合わせ、農産物としての品質と出荷量の向上のため切磋琢磨しています。平澤さんものらぼう菜を今に受け継がんとする町のそんな

姿勢に賛同するひとり。約10年前にこの地域に移住し、本格的に農業を始める際に、栽培するのならぼう菜！と決意したそうです。

収穫は1本1本 手作業で丁寧に

のらぼう菜の品質を守るための栽培のコツも聞きました。「比企のらぼう菜は、肥料や農薬を慣行の半量に抑えた特別栽培。育ち具合を見ながら、こまめに何度かに分けて追肥するのが私流のやり方です。それから、花茎が硬くならないうちに収穫すること。はさみを使わずに手で折るんですが、この時ポキ！つといい音を聴き分けながら採るんですよ」硬ければ鈍い音になるし、生育が足りなければ手を添えた時にしなってしまう。音がおいしさの印になるって面白いですね。「いい株に育てるために摘心も欠

かせません。収穫期の前に、中央の一番太い花茎を下の方で切り落として、脇芽がたくさん出るように促します」

その脇芽が伸びたら、またそれを収穫……。そうやって一株から何度も花茎を採るのです。

「子どもたちは摘心した太い花茎が、甘みが強くてとてもおいしく、一番好きだと言います。広く市場には出回らないけれど、地元の直売所で買うことができますよ」

そう、甘さこそがこの野菜の真骨頂。収穫時、出来はどうか？と畑で摘みたてを生そのまま食べて甘さ確かめるとか。

部会発足時から 優良種を引き継いで

もうひとつ、伝統野菜を守るために部会が尽力していることを挙げるなら、優良な種を切らさずつないでいることでしょう。部会では、毎年、メンバーそれぞれの圃場にある株の中から優良なものを見つけ、その種を採り、持ち寄るのがルール。そして、8月に選抜された種から栽培を始めます。何年も同じサイクルを繰り返しているのですから、品質も向上していること間違いなし。私たちがおいしい比企のらぼう菜を味わえるの

は、見えないそんな努力のおかげなのです。

最後においしくいただくコツを伺いました。

「すぐに火が通るから、ゆで時間は1〜2分で十分。鮮度が落ちないよう、買った後2日くらいで食べ切ってほしいですね」

おすすめの食べ方は、「我が家ではおひたし一択」と言っている舞ってくれたのが、下の写真のゆでたのらぼう菜です。頬張ると、ほかの野菜では味わえない優しい甘さが口に広がりました。春の訪れを告げるこの時季だけの甘みを、ぜひ味わってみてください。



右上／中央の花茎が摘み取られているのは、脇芽を出して株を大きくするためだ
上／出荷時の規定サイズ28〜30cmにそろえるため、まな板に書かれた目盛りに合わせて茎先をカット
右／ゆでた比企のらぼう菜。何もつけなくても甘さが広がる

直伝 Recipe

JA埼玉中央女性部
小川地区みのり工房
おうちで作ろう！
レシピ大公開

表紙のレシピ 比企のらぼう菜のペペロンチーノ



材料（2人分）
比企のらぼう菜…100g
スライスベーコン…150g
アンチョビ…1枚
鷹の爪…1本
ニンニク（薄切り）…1片分
塩、こしょう…お好みで
スパゲティ…200g
オリーブ油…大さじ4

作り方
①のらぼう菜は4cmの長さに、ベーコンは1cm幅に切る。アンチョビは刻む。鷹の爪は2つに割って種を除く。
②塩適量を入れた熱湯でスパゲティを袋の表示通りにゆで始める。
③フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて弱火にかける。香りが立ったらアンチョビ、鷹の爪、ベーコンを加えてさっと炒める。
④スパゲティがゆで上がる1分30秒前に、のらぼう菜を②の鍋に加えて一緒にゆで、スパゲティと一緒に湯をきり、③に加えて炒め合わせる。塩、こしょうで味をととのえる。

チーズの風味が合う洋風ゴマあえ 比企のらぼう菜のチーズちくわあえ



材料（2人分）
比企のらぼう菜…150g
プロセスチーズ…3切れ（約15g）
ちくわ…1本
A「マヨネーズ、しょうゆ、白すりゴマ…各大さじ1」

作り方
①のらぼう菜は熱湯で約1分30秒ゆでて水に取り、水けをしっかりしぼって4cmの長さに切る。
②チーズとちくわは食べやすい大きさに切る。
③ボウルにAを混ぜ、②と①を順に加えてその都度よくあえる。



葉より茎の方が硬いので、ゆでる際は、茎を熱湯につけてそのまま30秒ほどキープしてから、全体を熱湯に入れる。

**春の桜まつりをはじめ
イベントが充実**

米どころ・幸手市にある「さくらファーム」には、地元産の米や野菜、農産物加工品などが所狭しと並んでいます。米は特別栽培米のコシヒカリや彩のきずななどのほか、注目は「天翔米」です。「栽培期間中は農薬不使用・化学肥料不使用で育てられ、甘みを感じられるのが特徴です」と店長の田口さん。米は1kgから量り売りされ、その場で1〜10の好みの歩合で精米してもらえます。生産者直送でつきたての米は格別です。

また、3月の「春の感謝祭」や6月の「初夏の収穫祭」など、季節ごとのイベントも充実しています。特に、隣接する桜名所・幸手権現堂桜堤公園で例年3月下旬〜4月上旬に開催される幸手桜まつりに合わせ、さくらファームでも駐車場に地元の物産やキッチンカーなどが出店。年一番のにぎわいを見せるそうです。

「目の前の通りがもう桜並木で、とてもきれいなんですよ。地元の土産品も揃えているので、ぜひ立ち寄りください」（田口さん）

GO! JA埼玉みずほ 農産物直売所 さくらファーム

⑤ 埼玉県幸手市大字内国府間67-1
☎ 0480・44・9559
🕒 9:00〜17:00
🗓 水曜（祝日の場合は営業）
📍 東武日光線幸手駅より
車で約10分



JA直売所に GO!GO!

埼玉県内に74カ所あるJA直売所。
米どころ・幸手市にある
「さくらファーム」をご紹介します。

スタッフの石橋さんも
オススメ!

甘長とうがらしみそ (340円)

甘長とうがらしの生産者さんが、自身で手作りしている味噌。「甘長とうがらしは甘唐辛子の一種なので辛みはなく、老若男女に食べやすいです。炊きたてのごはんに乗せればそれだけでごちそう。お酒のアテにもおすすめです」



桜の開花でにぎわうさくらファーム

幸手市は、利根川水系の水が利用でき、水はけのよい砂地が広がる環境により、古くから稲作が盛んに行われ、「米どころ幸手」として有名。桜名所の権現堂堤も利根川の支流・中川の堤防です。もちろん稲作だけでなく、トマトやイチゴ、ニンジンなどたくさんの野菜も育てられ、近年はトウモロコシにも注力。さくらファームでも初夏の売り場に彩りを添えます。

旬な野菜を CHECK!

春キャベツ(〜6月)
ニンジン(〜6月)
イチゴ(〜5月)
スナップエンドウ(〜5月)
ブロッコリー(〜5月)



春野菜をお目当てに、ぜひ訪れて!

珍しい品種に 取り組む農家さんが多い

新品種に意欲的に取り組む農家さんが多く、この時季なら水耕栽培のホワイトセロリがおすすめ。秋にはスーパーでは見かけなくなったヤツガシラなど、四季折々に楽しめます。



ミツバのような見た目のホワイトセロリは、セロリが苦手な人でも食べやすいと評判

農家さんが手作りした 総菜が大人気!

店内の一角にずらりと並ぶ総菜は、生産者さんが育てた米や野菜などを使って自ら調理しています。農家さんとのつながりを大切にしているさくらファームならではのラインナップです。



特におはぎや赤飯は人気。米どころらしく例年年末にはつきたての餅を予約販売

春は野菜苗に注目! 屋外のポット苗コーナー

屋外には地元の生産者が大切に育てた、季節の花々のポット苗が並ぶコーナーがあります。春は野菜苗を目当ての人も多く、ゴールデンウィークには例年、野菜苗市が開催されます。



コンパクトなスペースに所狭しとポット苗が。春は桜の切り花なども購入できます



県内有数の米どころで
直送&つきたての
米を味わおう

農家直営 笑芋

おすすめして
くれたのはこの人！



「若手農家の舟田さんが生産から加工・販売・商品開発まで担い、壺焼き芋はこだわって丁寧に焼き上げています。サツマイモの風味、甘みを感じつつさっぱりとしているソイシェイクは最高においしいですよ」

JA埼玉みずほの矢嶋祐一郎さん

JAスタッフおすすめの

埼玉県産野菜をたっぷり食べたい！ 農家レストラン&カフェ

畑で採れるもので何かしたいと考えていた
若手農家さんが、サツマイモスイーツにほれ込み
23年12月にオープンした焼き芋スイーツ専門店です。



店主の舟田さん。杉戸町でキュウリを中心に生産する農家さんで、祖父母と一緒にサツマイモ作りにも精を出しています。



矢嶋さんおすすめのメニューはコレ

焼き芋 (右) ¥200/100g、
ソイシェイク (左) ¥650

ねっとりとした甘さの焼き芋。その焼き芋に豆乳を加えたシェイクは、ホイップと芋けんぴ、黒ごまをトッピング。サツマイモの甘さをしっかり味わえる上、後味さっぱり絶品です。

農家直営 笑芋

⑥埼玉県越谷市宮本町3-172-1

☎048・971・8470

🕒11:00~17:00

🔥火曜 ※収穫状況や農繁期などで変更有り。要問い合わせ。Instagramでも告知

📍東武伊勢崎線越谷駅から車で5分



焼き芋にカスタードをのせ、目の前で焼き上げる「蜜芋ブリュレ」650円もおすすめ。



Check! 自家栽培のサツマイモ

べにはるかを中心に栽培するサツマイモ。肥料は米ぬかや環境に配慮されたキノコ肥料などを使い、安心して食べられる食材を心がけています。



Check! 伝統的な壺焼き!

江戸時代から続く古式壺焼き。備長炭が入った壺の中にサツマイモをつるしてふたをし焼き上げます。滞留する熱で調理するので焦げにくく、しっとりねっとりとした焼き芋に。



Check! 詰め放題に挑戦

店の一角には、500円で規格外のサツマイモが詰め放題のコーナーもありました(なくなり次第終了)。袋からはみ出してもOKで、20本以上詰めた人もいます。

サツマイモの濃厚な甘さを 堪能できるスイーツ

ヘタは上向きを!

収穫して間がないものほど、ヘタがくると上向きで元気。

ツル付きが買い!

収穫時にツルが少し残っているものの方が、水分を保ちやすく鮮度が長持ちする。

品種によって味や 大きさなどが違う

日本のイチゴの品種は約300種! 各地域でさまざまな品種が開発されている。

購入したら必ずご確認ください

冷蔵保存は洗わずに!

水が付いたままイチゴを冷蔵庫で保存すると傷みやすくなります。食べない分は洗わず、そのまま冷蔵庫へ入れましょう。また、ヘタを取って洗うとビタミンCが流れてしまうので、洗う際はヘタが付いたまま洗うようにしましょう。

冷凍保存は砂糖をまぶして!

冷凍保存する際は、洗ったイチゴの水滴を軽くきり、砂糖をまぶして冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ。冷凍すると甘みが落ちるため砂糖をまぶしたらちょうどよい甘さに。食べる時は解凍せず、そのまま食べたりミルクと混ぜてジュースにしたり、かき氷機で削って削りイチゴなどにするのがおすすめです。

プロに聞く! 食材のトリセツ

直売所のスタッフや、直売所に入り出す生産者の方々に
野菜の特徴や扱い方を教えてもらいました!

JA直売所に
COCO!

さくらファームで出合った

イチゴ

12~5月に直売所に並ぶイチゴ。出荷用のイチゴは、濃い味に育つ土耕栽培が主流で、昼夜の寒暖差で甘みが増します。ハウスの中を日中は25℃、夜は8~10℃に保つようにして育てられているそうです。また、埼玉県オリジナルのイチゴは全国的にも有名。香り豊かな「かおりん」、甘みが強く酸味の少ない「あまりん」に加え、今年から新品种「べにたま」の本格的な生産もスタートしました。大粒で、甘みが濃く、ほのかな酸味も感じるバランスの良い味が特徴。個性豊かなイチゴの品種を食べ比べてみるのも楽しいですよ。

艶やかさが イチゴの命!

鮮度見極めの一歩のポイントが光沢。全体がツヤツヤしているのが鮮度の良い証しだ。

きれいな赤色のものを

赤みが強いほど熟している証拠。赤みが弱いからと追熟しても甘みは増さないで、生産者から直で届く直売所で、完熟してから摘んだイチゴを入手して。

ビタミンCが豊富!

1粒に約9mgのビタミンCが含まれ、10~11粒で1日分のビタミンC摂取推奨量を捕うことができる。

子どもたちの未来に 食の安心をつなぐ 国消国産

私たちの国で消費する食べものは、
できるだけこの国で生産する



その考え方を 国消国産 といいます。

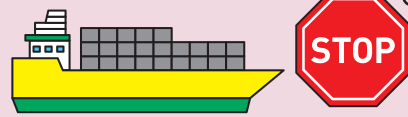
乃木坂46は、国消国産を応援しています。

国消国産で、日本の「食」に安心を！

私たちの食べものは、自然の力を活かし、多くの時間をかけて作られています。足りなくなったからといって、すぐに作ることはできません。でも、日本の「食」は今、多くのリスクを抱えています。

日本の「食」が直面している「5つのリスク」

食料の多くを輸入に頼る日本。
輸入がもし止まったら、
どうなる？



農家と農地が減っている。
私たちの食べものは、
どうなる？



世界や日本で
自然災害が増加。
農業が受ける
ダメージは、
どうなる？



増え続ける世界の人口と食料
需要。輸入量に
頼る日本は、
どうなる？



高止まりする肥料・家畜のエサ・
燃料。農家の経営は、どうなる？



自給力アップで、
いざというとき
安心！

おいしくて
安全・安心な
食事を実現！

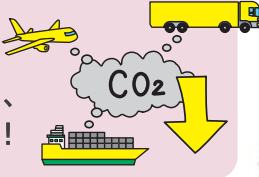


国消国産が日本の食の未来をつくれます。



日本の農業を
食べて応援
できる！

輸送で出る
CO₂を減らし、
SDGsに貢献！



メンバーが調理を楽しむ動画等を公開中！
ぜひアクセスしてください！

乃木坂46 国消国産



JAグループ

耕そう、大地と地域の未来。

乃木坂46

46

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49回「ごはん・お米とわたし」 作文・図画コンクール 入賞者・作品のご紹介

J A埼玉県中央会とJ A埼玉県農政対策委員会
は、昨年10月9日に第49回「ごはん・お米と
わたし」作文・図画コンクールの埼玉県審査会
を開き、埼玉県知事賞をはじめ86点の入賞作
品を選定しました。今回は、埼玉県内の小・中
学校511校から作文と図画を合わせ12,670点
に上るご応募をいただきました。どの作品もお
米やごはん、農業などについて給食や家族だん
らん、友達との交流などの出来事や思い出をの
びのびと表現した力作ばかりです。下記のQR
コードから、ぜひご覧ください。

上位入賞作品と入賞者のご紹介はコチラ！
JAグループさいたまホームページ



図画の部 埼玉県知事賞「初めて！ 飯ごうのごはん」
加須市立加須小学校5年 松本 倫太朗さん



しゃくしな漬
株式会社石川漬物

秩父地方の特産品「しゃくしな」を使用した伝統的な漬物です。素材の風味を生かした塩分控えめな食味で、お土産にも日常使いにもおすすめです。



こまき
小薪あげ

高砂製菓株式会社

埼玉県のブランド米「彩のかがやき」本来の旨みを生かし、真っすぐな棒状に仕上げる独自の加工技術で作られました。引退した競走馬などのふんを活用した堆肥で育てた米を使い、資源循環の取り組みも行っています。



男気トマトジュース
てしま農園
手島農園

オリジナルブランドの「男気トマト」を100%使用したトマトジュース。トマトの味を忠実に表現した濃厚な味わいと、おしゃれなデザインのパッケージが特徴です。

「Made in SAITAMA 優良加工食品大賞2025」

埼玉県では、県産農産物の需要拡大と県内食品産業の発展を図るため、県産農産物を活用した加工食品を製造・販売する優秀な県内の食品加工業者などを表彰しています。「Made in SAITAMA 優良加工食品大賞 2025」において、35件の応募の中から受賞となった商品をご紹介します。



特設サイトへの
アクセスはコチラ！

あぐり倶楽部

J A直売所はいろんなところに寄るので、情報がありがたいです。毎月読みたいですね。
(長野県長野市 小林さん)

プレゼントクイズ

比企地域で特別栽培認証を受けて育てられている伝統野菜は「比企●●●●菜」(P2)⇒●に入るひらがなをお答えください。

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の場合は書籍名をご記載ください) 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ご感想 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 4月30日(水) 当日消印有効

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.84)の答えは「桂木」

注意事項

※ハガキに必要事項(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。
※ご意見やご感想は、次号の『みらの』にて、P6～10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。
※応募に当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。



10名様

父と息子が力を合わせる
青木煎餅の
おかきをプレゼント

さくらファーム(P6・7)で見つけた「青木煎餅」。父親が生産するもち米を原料に、息子がおかきを手作りしています。良質な油で揚げられたおかき3種類をセットで、10名様にプレゼントします。種類は時季によるおまかせです。



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。

- 71歳、ひとり暮らし。
 楽しい定食(大庭英子著)
- まるごと海藻レシピBOOK
 (井澤由美子著・江田 証医学監修)
- YAMATOの勝利メシ(YAMATO著)
- 1合からすぐに作れる 軽やかなおすし
 (藤井 恵・しらいのりこ・榎本美沙著)
- 疲れていても、おいしいものが食べたい!
 (若山曜子著)
- 塩クッキーとケーキ(加藤里名著)
- 腎臓病でも楽しめる
 ラーメン・パスタ・うどん
 (森 維久郎医学監修・
 大城戸寿子料理監修)
- 家庭でつくるフランスの焼き菓子
 (田島裕美子著)
- 小学生のお料理ブック2 SUPER!
 (新谷友里江著)
- プランターでかんたんイチゴづくり
 (宮崎大輔著)

知っ得!
桜の花びら氷



製氷機に水を入れ、桜の塩漬けを散らして凍らせるだけ。ピンク色の花びらでお皿を飾ります。溶けて塩水になるまでの、ほんのひとときの楽しみです。桜の小枝も添えて。

知っ得!
農の知恵
連載8

春色の
食卓を楽しむ

みんなが心待ちにしていた桜の季節。市販されている桜の塩漬けを使って、お花見気分一品を作りますか?

知っ得!
桜色のごはん



炊きたてのご飯に桜の塩漬けを混ぜ込めばでき上がり。写真は、瓶詰め桜の塩漬けを使用。水けをきり、塩加減を見ながら量を調節しています。おにぎり弁当にしてもいい。



JAグループさいたま
耕そう、大地と地域の未来。