



みらの

情報誌

mirano

JA直売所にGOGO!

JAさいかつ

八潮市ふれあい農産物直売所

JAスタッフおすすめの農家レストラン & カフェ
onocafe



やみつき!

埼玉の「ブルーベリー」

Contents

- 2 やみつき!
埼玉のブルーベリー
- 6 JA直売所にGOGO!
「JAさいかつ 八潮市ふれあい農産物直売所」
- 8 プロに聞く! 食材のトリセツ
「コマツナ」
- 10 JAスタッフおすすめの
農家レストラン&カフェ
「onocafe」
- 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】

- ⑨…住所
- ⑩…休業日、閉館日
- ⑪…電話番号
- ⑫…交通アクセス
- ⑬…営業時間

表紙の 味はココから

「En-one」の今村悦子さん



J A埼玉ひびきの「美里万葉の里直売所」(⑨児玉郡美里町猪俣2321-1)や「こだま館直売所」(⑨本庄市児玉町蛭川223-1)にて、毎週木曜に手作りマフィンなどを販売している今村さん。今の時季ならブルーベリーマフィンも登場。ほか、公民館などで製菓講師としても活躍しています。



収穫期は、暑さを避けて毎朝5時から摘み取り作業をする



やみつき!

埼玉の ブルーベリー

埼玉県美里町が町を挙げて

生産普及に取り組む真夏の果実。

今年の夏、収穫期真っ盛りのある日に、

陽射しのもとでたわわに実ったブルーベリーを摘む

生産者・ト部敦夫さんを訪ねました。



今号訪れたのは
ト部敦夫さん(73歳)

J A埼玉ひびきのブルーベリー部会メンバー。1999～2003年度に美里町が打ち出した「観光果樹園100町歩構想」に賛同し、会社勤めの後、定年を機に栽培をスタート。加工品の開発にも尽力し、ジャムやジュースのカロリー計算まで行っている。

自慢の品種はティフブルーと フェスティバル

甘味とほのかな酸味、果汁滴るみずみずしさが魅力のブルーベリー。美里町では1999年に「観光果樹園100町歩構想」を策定し、その栽培を肝いり施策として打ち出しました。おいしくて安心安全な地域自慢の果物を作ろう! というスローガンのもと、その意気込みに賛同した有志農家によって栽培をスタート。ト部さんもそのひとりです。

収穫最盛期は7～8月。朝早く畑を訪ねると、ト部さんが摘み取ったばかりのふっくらと熟した実を見せてくれました。

「この品種はラビットアイ種の中のティフブルー。甘味と酸味のバランスがいいんです。名前の通り、果実がウサギの目のような赤から青に変わるんですよ」

ブルーベリーにかわいい名前が付いているとは…。聞けば、ブルーベリーの品種は約300種。その中から気候や土壌に合うものを選び育てているそうです。

「うちで栽培しているのはティフブルーのほかにはフェスティバル。青みの強いのが特徴です」



採れたてのティフブルー種。これより摘み取り時季の早い品種・ウェイマウスも一部栽培している



やみつき!

埼玉の
ブルーベリー

フレッシュなブルーベリーは夏の贅沢。 甘味と酸味のバランスがいい ティフブルーが自慢です

**安心安全の無農薬栽培
草刈りも手作業で**

ト部さんの畑は広さ約650坪。2004年に、JAの助けを借りつつ小さな苗を植樹し、定年退職後、本格的にブルーベリー栽培を開始。今では250本が見事に育っています。美里町はかつて養蚕が盛んだった地域で、この畑はもとと桑畑だったそうです。

「苗が実をつけるようになるまで5年かかるんですよ。スタートしたちようど5年後の2009年の出荷量は174kgでしたが、徐々に増えて、10年後には最大500kgまでになりました」

実がなるまで5年…。おいしいブルーベリーは一朝一夕にはできないことがわかります。栽培時の苦労も話してくれました。

「実つきをよくするために、アルカリ性だった土壌を改良剤で酸性



ジャム(右)とソース(左)も直売所に出荷

にします。害虫や病気にやられないよう草刈りも欠かせません」

美里町のブルーベリーは無農薬栽培。薬に頼らずに健康な果樹を守るため、地道な手作業を日々繰り返します。

前述した土壌検査も毎年実施。土壌がアルカリ性になると葉の色が黄色くなり実つきも悪くなるので、様子を見ながら、その都度土壌改良をするそうです。

**青くて柔らかい実を
丁寧に手摘みする**

そうして迎えた収穫期。1日に10kgほどを、ひと粒ずつすべて手摘みして出荷するといいます。

「どうぞ摘んでみてください」ト部さんの言葉に甘えて、取材陣もトライしてみました。

「こつはまず色を見ること。青くて、かつ柔らかく、茎からポロツと落ちるくらいが摘み取るのにいいタイミング。そういう実はとても甘いですよ」

そつと手を伸ばして、口に含んでみると…なるほど、本当に甘い！このタイミングを逃すとそのまま地面に落ち、スズメやムクドリに食べられてしまうので、逃すわけにはいかないのです。

もうひとつ、ブルーベリーは追熟しない果物であるということもト部さんに教わりました。

い…。繊細な性質を見極めて、その都度対応するのも仕事です。

**地元の直売所で販売
ソースやジャムも人気**

ト部さんのブルーベリーは、名前入りで美里万葉の里直売所に並びます。完熟で甘いことを知っているファンは多く、その日のうちに完売するそう。直売所では例年7月に「ブルーベリー祭り」も開催されます。ト部さんいわく「健康にもいい。私は毎日ブルーベリーを食べて、アントシアニンのおかげで視力も維持できているのかもしれないと思っています」。



右／直径5cmを超えた古い枝を剪定。葉が黄色に変色したら、土壌改良剤で土を酸性にする作業も行う
中／剪定でカットされた古い枝
左／カットした脇から出た緑の新芽。これを横方向に誘導し、来年の夏にまたたわわな実がつくように育てる



上／ブルーベリー部会の規定では直径が13mm以上の粒がA級、それ以下はB級。小さいものは加工品用に出荷する
左／250本の木が植えられた畑では摘み取り体験も実施。地元の家族連れが楽しむ

直伝
Recipe

「En-one」の
今村悦子さん
おうちで作ろう！
レシピ大公開

表紙のレシピ

ブルーベリーのレアチーズケーキ



材料
(容量150mlのグラス・4個分)
ブルーベリー…70g
砂糖…60g
クリームチーズ
(室温にもどす)…200g
ヨーグルト(無糖)…200g
粉ゼラチン…8g
ブルーベリー(飾り用)、
ミント(飾り用)…各適量

下準備
・粉ゼラチンに冷水40mlを加えてふやかす。



ブルーベリーは少し果肉が残るくらいつつし方でOK(工程①)

作り方
①耐熱ボウルにブルーベリーと砂糖40gを入れ、ラップをふんわりかけて500Wの電子レンジで約1分加熱する。いったん取り出して混ぜ、再びラップをかけてさらに約30秒加熱する。フォークなどで実をつぶし、冷ます。
②別のボウルにクリームチーズを入れ、泡立て器で混ぜる。なめらかになったらヨーグルトと残りの砂糖、①を加えて混ぜる。
③ふやかしたゼラチンを電子レンジで20～30秒加熱して②に加えて混ぜ、グラスに等分して流し入れる。冷蔵庫で60分以上冷やし固め、ブルーベリーとミントを飾る。

ワンボウルで混ぜるだけ!

ブルーベリーマフィン



材料(直径55mm×高さ50mmのマフィンカップ・4個分)
ブルーベリー…30g
無塩バター
(室温にもどす)…60g
砂糖…40g
溶き卵…1個分
ホットケーキミックス…100g
牛乳…50ml
ブルーベリー(飾り用)…8粒



マフィンカップの7分目を目安に生地を入れて

コンパクトな中に商品満載！
地域密着型の直売所

コマツナ、トマト、山東菜など8種類が地元産野菜に認定されている八潮市。八潮市ふれあい農産物直売所の愛称「ハッピーこまちゃん」もコマツナが由来です。ぎつしりと並ぶ野菜の中でも今が旬なのが、エダマメ。「鮮度抜群の枝付きで販売しているので、ぜひ味わってほしいです」と話すのは、店長の緑川隆士さん。

店内を見て回ると、野菜はもちろんのこと、精肉や麺類など野菜以外の商品も豊富なことに気がきます。これは、お客さまからのリクエストに応えた結果なのだと、緑川さんはニコニコと笑います。「野菜が足りなくなると生産者さんに連絡して持ってきてもらうこともあるんですよ」と緑川さん。そんなお願いに応えるのは、「店長のね、人柄がいいから（笑）」だと教えてくれたのは、八潮市直売所連絡協議会会長の鈴木光雄さんです。右ページの写真で肩を組む二人の姿に、絆の深さを感じます。直売所と生産者、利用者との距離が近い、地元密着のお店です。

店長の緑川さんも
オススメ！

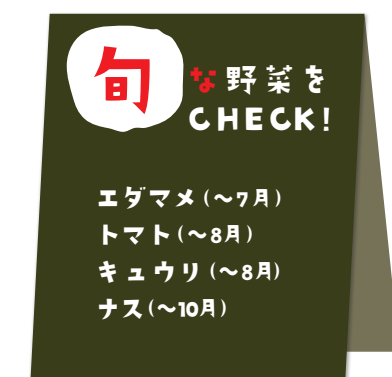
小松菜パウダー (30g入り540円)

原材料は、八潮市産のコマツナのみ！直売所の加工場「こまちゃん工房」にて粉末にした小松菜パウダーです。「うちのオリジナル商品です。粉物料理やお菓子など、いろいろな調理に使えて便利ですよ！」（緑川さん）



枝付きのエダマメ。祭りも開催します

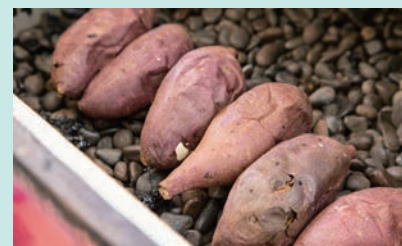
全国有数の生産量を誇る埼玉県のエダマメは、八潮市でも生産が盛んです。中川や綾瀬川などに囲まれた肥沃な土壌でふっくらと育ちます。収穫の最盛期は6～7月。直売所の店頭にはたくさんの枝付きエダマメが並び、開店前から多くの利用者でにぎわいます。近年人気の高い茶豆だけでも神風香、味風香、陽恵など品種も豊富なので食べ比べも楽しいです。



地元の野菜が大集合しています

リクエストに応える 商品ラインナップ

エントランス付近には、ベにはるかを使った石焼き芋。これも利用者のリクエストで導入したものだそう。ほか、煎餅のラインナップも他店では類を見ないほど充実しています。



石焼き芋は10～5月の販売。野菜以外の商品にも注目を！

7月12日(土)は 枝豆感謝祭を開催！

茶豆も青豆も多彩な品種が店の外まで並ぶ「やしお枝豆感謝祭」を開催します。お値打ちに購入できるので県外からも多くの人々が訪れます。試食会もあるのでぜひ足を運びましょう。



祭りには開店前から人が集まり、大いににぎわう

こまちゃん工房の 手作り総菜が人気

加工品製造所「こまちゃん工房」で手作りされる総菜が人気です。赤飯、おこわ、いなりずしなどのほか、まんじゅうやシフォンケーキなどのスイーツもあるので要チェックです。



農家の女性陣が中心のメンバーが手作りする総菜

JAさいかつ 八潮市 ふれあい農産物直売所

①八潮市鶴ヶ曽根1428-1
☎048・996・0003
営業9:30～16:00
休水・日曜
②つくばエクスプレス
八潮駅より車で約10分



JA直売所に GO GO!

埼玉県内に74カ所あるJA直売所。
“やしお八つの野菜”が特産の
八潮市にあるお店をご紹介します。



直売所と生産者、 利用者との距離が近い アットホームな直売所





「国消国産」。それは、「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」という考え方です。食料の多くを輸入に頼る日本。必要な食料が不足しても、すぐに生産を拡大することはできません。だから普段から「国消国産」を進めることが大事。新鮮で安全・安心な国産農畜産物を食べることは、日本の農業を応援することになります。自給力アップだけでなく、輸入によるCO₂の排出を抑えることにもつながります。子どもたちの世代に「食」の安心をつなげていくために。私たちJAグループは、皆さんといっしょに「国消国産」を進めてまいります。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

国消国産



葉に張りがあると元気

葉から水分が蒸発して、しなびやすいコマツナ。葉全体にパリッと張りのあるものがよい。

プロに聞く！
食材のトリセツ

JA直売所に
GOGO!

直売所のスタッフや、直売所に入店する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！

カルシウムが豊富

ミネラルたっぷり、特にカルシウムの含有量はホウレン草の3倍以上！

大ぶりの株を選んで

茎が細いほど柔らかく太いほど張りがある。株が大きめで茎がみずみずしいものを選んで。

根が伸びていないものを根付きで販売されているものは、根の伸びで鮮度をチェック。時間がたつほど太い根から細かな根が伸びていく。

切り口の色をチェック

収穫後、時間がたつほど切り口は黄色っぽく変色する。新鮮なもののほど、切り口が白っぽい色をしている。



購入したら必ずご確認ください

乾燥から守って冷蔵庫へ

乾燥はコマツナの大敵です。空気に触れると乾燥しやすくなるため、購入した時の袋に入れたまま冷蔵庫に立てて保存がおすすめ。JAでは、乾燥から守るのに優れた包装資材を使用しています。ほか、ぬれた新聞紙などで包んでビニール袋に入れてもOKです。できれば購入後2～3日で食べ切って。長期保存の場合は刻んだコマツナを冷凍して、汁物などに使いましょう。

採れたてなら生食もおすすめ！

火を通して調理するイメージが強いコマツナですが、アクが少ないので、「新鮮なものは生でもおいしいですよ」と生産者さん。シャキシャキした食感がサラダにぴったりで、塩昆布やゴマ油とあえるだけでも美味。また、りんごやバナナなどと一緒にミキサーにかけてスムージーにするのもおすすめです。

八潮市ふれあい農産物直売所に出合った

コマツナ

埼玉県のコマツナの収穫量は、茨城県に次ぐ全国第2位（令和5年産野菜生産出荷統計／農林水産省）。露地栽培とハウス栽培がほぼ半々で、1年を通して生産されています。カロテン、ビタミンCなどを含んで栄養価も高く、「和風にも洋風にも調理できる万能野菜」と生産者さん。八潮市ふれあい農産物直売所のある八潮市は、コマツナをイメージしたマスコットキャラクター「ハッピーこまちゃん」が存在するほど、地域の名産品です。

あぐり倶楽部

「プロに聞く！食材のトリセツ」は、季節の野菜や果物が載っているので、すぐに役立ってとても良いです。（埼玉県鶴ヶ島市 柏木さん）

農業と、地域と、くらしのために。



みらい

子どもたちに
食と農の
大切さを伝える

農業を通じて
日本の
自然と環境を守る

みどり



あんしん



安全・安心な
日本の食を
支える

JAグループは
地域に寄り添い
色々な分野で
活動しています

高齢者や家族の
健康を支える

けんこう



だいち



地域の農業の
発展を支える

くらし



豊かで安心な
くらしを支える



私たちの食と農業の明日のために。豊かなくらしと地域のために。
そして、環境と子どもたちの未来のために。JAグループの活動の場は、多岐にわたります。
それは、地域の皆さんのくらしの様々な課題にお応えしたいから。
地域の一人ひとりに寄り添い、組合員の皆さんと共に歩みを進めていく。
それが、私たちJAグループの変わらない使命です。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

JAグループ



オノカフェ
onocafe

おすすめして
くれたのはこの人！



「野菜本来の味を楽しめる健康的なメニューは、罪悪感なく満腹に。ご夫妻の明るさが、料理の味をより引き立てているように感じます。川越市の自然豊かな町並みに合った空間も、心が落ち着きますよ」

JAいるま野の柿沼友里菜さん

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

田園風景の中、小野農園の敷地の中にあるonocafe。
川越市の若手農家のご夫婦が営むカフェで、
完全無農薬の野菜を存分に楽しめます。



明るい笑顔とトークで出迎えてくれる、仲の良い小野さんご夫妻

農家さんの敷地の中にある無農薬野菜を楽しむカフェ
駐車場から朝採れ野菜を袋詰めする従業員の姿が見え、農家さんのおうちに遊びに来たような気分になるonocafe。納屋を改装したカフェは、窓から見える庭の景色に心がなごみます。店主・小野卓哉さんは、農業を営む父親のもとで修業後に独立。「野菜を幅広い層に楽しんでもらいたくて」と2年前にカフェを開きました。
3種あるランチから、キーマカレーを注文。カレーにのる旨味を凝縮した焼き野菜、シャキシャキのサラダと、小野さん自慢の完全無農薬野菜のおいしさに顔がほころびます。親戚が栽培する地元産のブランド茶・河越茶を使ったドリンクなども楽しめ、遠方から訪れる客が多いのも納得です。



柿沼さんおすすめメニューはコレ！

キーマカレー ¥1,200

4～5種の旬の焼き野菜がのったキーマカレーはトマトの旨味たっぷり。採れたて野菜のサラダや副菜との盛り合わせも素敵です。コーヒー(¥400)などドリンクは食事の注文で¥100引き。地元の抹茶を使ったバスクチーズケーキ(写真右上・¥600)や、野菜のジェラート(¥400)などスイーツも豊富。

onocafe

⑤ 川越市下赤坂394
☎ 049・210・2769
営 11:00～16:00 (LO15:30)
休 月・火曜(ほか不定休あり)
⑧ 東武東上線・上福岡駅より
車で約10分、川越駅より
車で約20分



Check!
完全無農薬の野菜



入り口には、朝袋詰めしたばかりの野菜が並び、直売コーナーを併設。それぞれの野菜のおすすめの食べ方などを聞きながら、購入できます。

Check!
納屋を改装した建物



カフェスペースは納屋だった建物の骨組みを生かし、漆喰の壁を入れるなどしてリノベーション。ぬくもりのある空間で食事ができます。

Check!
家族連れに優しい



子連れの来店客にもくつろいでもらえるようにと、庭には遊具を設置。子供たちが遊ぶ様子をカフェの窓から見るができます。

あぐり倶楽部

のらぼう菜(No.85掲載)が、生産者さんたちの努力と協力で栽培され続けていることが、とても嬉しいです。(埼玉県入間郡三芳町 清水さん)



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。

- マフィン型でつくる
はじめての生米スイーツ(リト史織著)
- 寺田本家 発酵カフェの
毎日おいしい麺レシピ(寺田聡美著)
- 薬膳おむすび(植木も子著)
- いちばん簡単! ストウブはじめまして
(大橋由香著)
- サブレ、ビスケット、クッキー
天板1枚から焼ける、本場の味わい
(青山 翠著)

- 家庭菜園の超裏ワザ(和田義弥著)
- 図解 知識ゼロからの食料安全保障入門
(農林中金総合研究所・(平澤明彦・
小針美和・ 阮 蔚) 監修)
- 美しく魅せるナチュラル
ドライフラワー(吉本博美著)
- ジュエルオーキッド
部屋で楽しむ森の宝石(石河英作著)
- 身近なキノコ図鑑(秋山弘之著)



10名様 料理の幅が広がる 小松菜パウダー

八潮市ふれあい農産物直売所(P7)で紹介した「小松菜パウダー」(30g入り)を、2袋セットでプレゼント。八潮市産のコマツナを100%使用し、直売所のこまちゃん工房で製造されています。製菓や製パンなど幅広く使えます。



応募方法

プレゼントクイズ

美里町が生産に力を入れる夏が旬のフルーツは「●●●●●●」(P2)⇒●に入るカタカナをお答えください。

前号(No.85)の答えは「のらぼう」

ハガキでのご応募

郵便ハガキに、①クイズの答え②応募するプレゼント(Bはいずれか1冊の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へのご意見やご感想 ⑨『みらの』の入手先を記入しご応募ください。

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

ウェブでのご応募

下記より応募フォームにアクセスし、必要事項を記入の上
ご応募ください。



締切

2025年8月29日(金)

ハガキ/当日消印有効

ウェブ/23:59まで

注意事項

※必要事項が記載されていない場合は、抽選の対象外となります。

※1回につき、AかBどちらか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、欄外「あぐり倶楽部」のコーナー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。

知っ得! ジューンベリージャムの かき割り氷



氷を包丁などで粗く砕いて、ジューンベリーのジャムをかければでき上がり。かき氷器を使う手間を省き氷の粒感を楽しめます。ブルーベリーやイチゴのジャムでもおいしいです。

農の知恵 連載9

フルーツで
ほてりを冷ます
おなじみの果物にひと工夫。
フルーツのひんやりレシピで
夏の暑さを和らげましょう。

知っ得! キウイの さっぱりおろしあえ



甘味と塩味、大根のスッパリ感を一緒に味わえる総菜です。スライスしたキウイに、大根おろしをあえるだけ。ほんの少し醤油を垂らしてさっぱりといただきます。



JAグループさいたま

耕そう、大地と地域の未来。