



みらの

情報誌

mirano

JA直売所にGOGO!
アグリパーク上里
JAスタッフおすすめの
農家レストラン&カフェ
石橋庵

やみつき!

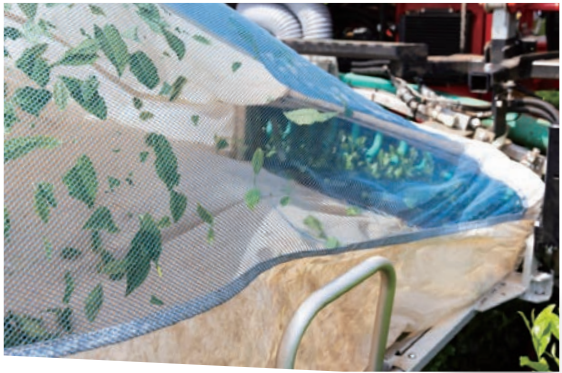
埼玉の「狭山茶」





乗用型摘採機で茶葉を収穫。柔らかく緑濃い新芽に狭山茶の旨味が凝縮している

狭山茶が栽培される人間市近郊は、緑茶生産の北限といわれる地域。色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす。という言葉がある通り、冷涼な気候の下で育った茶葉は肉厚。狭山茶独自の仕上げ法である「狭山火入れ」により甘味と濃厚なコクが生まれます。野村さんの茶畑を訪ねたのは、昨年6月の晴れた日。4000坪にも及ぶ広々とした茶畑で、刈り取り機を使い、二番茶を摘採（刈り取り）しているところでした。摘採は年2回。新芽の柔らかさや育ち具合を見極めながら、5月（一番茶）と6〜7月に行いますが、大切なのはそのタイミング。「新芽は日ごとに成長します。伸びれば収穫量は増えますが、その分硬くなり品質が落ちる。雨の日も収穫はできません。毎朝、畑の様子を確かめて、よし、今日だ！と決めるんですよ」さらに、来年の茶葉の品質を見据えて、三番茶の収穫はせず、二番茶の摘採後に茶樹を休ませるそう。自慢の味はこうした繊細な栽培法に支えられているのです。



摘採機の後ろの袋に風と共に送られる茶葉

やみつき！

埼玉の狭山茶

狭山茶は、静岡や京都（宇治）に並ぶ日本三大銘茶のひとつ。地場産業として歴史を刻む狭山茶文化を後世につないでいくために尽力する、生産者・野村さんを訪ねました。



今号訪れたのは
野村翔一さん（42歳）

1945年創業の野村園3代目。2013年にサラリーマンから転身して家業を継ぎ、日本茶文化の発信に尽力し、日本茶インストラクターの資格も持つ。茶葉の栽培から製茶までを一貫して手がけ、農園併設のショップやネット販売にも取り組む。写真は奥さまと息子さんと共に。

Contents

- 2 やみつき！ 埼玉の狭山茶
- 6 JA直売所にGOGO！ 「アグリパーク上里」
- 8 プロに聞く！ 食材のトリセツ 「ブロッコリー」
- 9 JAスタッフおすすめの 農家レストラン&カフェ 「石橋庵」
- 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】
④…住所 ⑥…休業日、閉館日
☎…電話番号 ⑦…交通アクセス
営…営業時間 ⑧…会場



やみつき！

玉の茶
狭山崎

自慢は甘味と芳醇なコク。
歴史に裏付けられた味わいを保ちつつ、
今の時代に合うお茶の楽しみ方を提案

茶葉づくりは土づくりから。
365日休みなし

茶樹を育て緑濃く柔らかい茶葉にするためには、年間を通してたくさん作業を要します。

まず、豊かな土壌づくり。毎年土の成分を調べ、保水性や通気性をよくするために堆肥を混ぜ込み、程よい酸性土壌にします。肥料は、土壌の微生物が増えるよう有機質



できたてほやほやの荒茶

のものを中心に。年に数回行う整枝（茶樹の剪定作業）も欠かせないとても大切な工程です。

「中でも重要なのは秋と春。秋は、翌年の茶樹が冬を越せるように葉層（茶樹の表面に茂る茶葉の重なり具合・厚み）ができてから剪定。春は、上部を落とすことで脇芽を促し一番茶に備えます」

もうひとつ、茶樹の仕立てにもこだわりが。野村さんは新芽の数を抑えて茶葉1枚ずつを大きく厚くする「芽重型」で、栄養分が詰まった肉厚の葉にするそうです。ほかにも、防霜ファンを回して霜害を防いだり、茶摘みの2週間ほど前から被覆（茶樹に覆いをかける）をしたり…。

「日の光を少なくすると茶樹が自ら多くの葉緑素を作り出して、濃い緑色になります。旨味成分のテアニンが渋味成分のカテキンに変わるのを防ぎ、旨味も増すんです」

緑茶の茶葉で
紅茶作りにも挑戦

一般的なお茶作りでは、この荒茶を問屋などに出荷。野村園の茶葉も一部はJAに卸されます。荒茶はその後、葉や茎など部位を選別し、火入れや整形といった仕上げ加工が施されます。中でも、高温で行う狭山茶独自の焙煎・狭山火入れは、狭山の肉厚な茶葉だからこそ可能な技術で、豊かな旨味やコクを生み出しています。

驚くのは、これらが先代まですべて手作業だったということ。聞けば、狭山茶の栽培の始まりは古く江戸時代中期から。当時は茶葉を江戸幕府に献上し、地場産業として栄えたのだそうです。

栽培している茶樹の品種は、ふくみどり・おくはるか・やぶきた・さやまかおりなど5〜6種類。それらを季節に合わせてブレンドし、販売しています。新茶を味わう春には、狭山火入れを少し控えめにし、若々しい香りを強調する工夫も忘れません。

また、緑茶を家庭で楽しむ人が減ってきたといわれる昨今、新たな試みにも精力的に取り組んでいます。そのひとつが、紅茶作りです。緑茶も紅茶も、元は同じ茶樹

収穫後は製茶をして
荒茶に仕上げる

こうして丹精込めて育てられた茶葉はそのまま出荷される？いえ、狭山は小規模な茶園が多く、製茶まで自社で行うのが主流で、野村園もそのひとつ。摘採した茶葉は翌日までに製茶されます。

「最初は蒸し。蒸気を満たした回胴式蒸機に茶葉を入れ、回転させながら蒸します。次は粗揉。蒸した茶葉に熱風を当て、揉み込みと攪拌をしつつ水分を出す工程を2回繰り返します。それから揉捻。茶葉に重しをかけて揉み込み、茎や葉などの部位によって異なる水分を均等にするんです」

その後も、熱風を当てながら乾かす中揉、再び乾かしつつ針のような形にする精揉、乾燥と続き、5〜6時間かけてやっと出荷可能な状態の「荒茶」になります。一

から生まれます。収穫した茶葉を発酵させ、フルーティーな香りの紅茶に仕上げたもの——それが「和紅茶」です。畑の外では、日本茶インストラクターの資格を生かし、緑茶の淹れ方を伝えるワークショップも開催しています。

「おいしく淹れるコツは4つだけ。お湯の量、お湯の温度、茶葉の量、抽出時間です。それさえ守れば、いつものお茶の味わいがぐんと変わりますよ」

いつも披露している内容を左に紹介しているので、家に常備している茶葉を使ってぜひ試してみてください。



製茶を行う野村さん。「緑茶は最後の一滴がおいしいので、家で淹れる時には、湯呑みに湯を残さず注ぎましょう。その後は、蒸れないようにフタをきっちり締めずにずらしておくと、2煎めもおいしくなります」

直伝
Recipe

日本茶インストラクター
野村翔一さん

表紙のレシピ

緑茶(煎茶)



材料(容量70mlの湯呑み3杯分)

茶葉…6〜9g

(1人分の目安はティースプーン1杯)

熱湯…210ml

淹れ方

①熱湯を湯呑みに注ぐ。

②湯の温度が下がるのを待ちながら、急須に茶葉を入れる。

③①を②に静かに注ぎ（湯はこの時点で70〜80℃に下げる。玉露などの高級茶葉は50〜60℃まで下げる）、ふたをして動かさず約1分おく。ふたの穴を注ぎ口に向けると、空気が対流して旨味が増す。

④茶の濃さが均等になるように、湯呑みに注ぎ分ける。



端の湯呑みから少量ずつ注ぎ、ひと通り注ぎ終えたら、今度は逆の端から同じように注ぐと、どの湯呑みも均一な濃さになります。

ひと晩おけばでき上がり!

水出し緑茶

材料(作りやすい分量)

茶葉…7〜10g

水…750〜800ml

淹れ方

茶葉を入れたポットに水を注ぎ、冷蔵庫で3〜4時間（またはひと晩）おくだけ。

※水出しは茶の主要成分であるカテキンやカフェインがほとんど抽出されず、甘味の強いお茶になります。



**スマートーCすぐ！
遠方からも訪れたいにぎわい店**

烏川や神流川がもたらす肥沃な土壌で、コメや麦、野菜、果樹など多彩な作物が育てられている上里町。そんな新鮮な食材が集まる「アグリパーク上里」は、関越自動車道・上里スマートインターすぐの場所にあり、遠方からの来店客も多い人気店です。6〜7月のトウモロコシ、8〜9月のナシの時は特ににぎわいを見せます。今の時期は毎朝届く摘みたてのイチゴが必食。コンテスト受賞歴のある生産者のものも並びます。

ユニークなのはフードコートや多彩な総菜も揃っていること。和洋食に加え、弁当は珍しいインドカレーまで！「フードコートのうどん店は地元のお店。弁当は主に近隣のレストランから届いています。ナンもあって、うちの子どもはあんこ入りが大好きなんです。ヒレカツ巻きやオムライスも人気ですよ」と、スタッフの高橋さん。

さらに、季節ごとの祭りなど多彩なイベントも開催。インターチェンジ近くという立地を生かした、多彩な魅力が詰まった直売所です。

スタッフの高橋さんも
オススメ！

「アスパラアイス」(¥432)

上里町産のアスパラガスを使った
アイスクリーム。「上里町の専門
農家が育てたアスパラガスで作ら
れていて、優しい甘さでおいしい
ですよ」と高橋さん。同じ生産者
によるピーツアイス（432円）
も味わってみてほしい一品です。



手作りの魅力が集まる
日曜マーケット

毎月第2日曜の9時～15時に「ウィークエンドマーケット」を開催。陶器、手作り雑貨、キッチンカーなど約10店舗が並び楽しい雰囲気に包まれます。買い物帰りにぜひ立ち寄って。

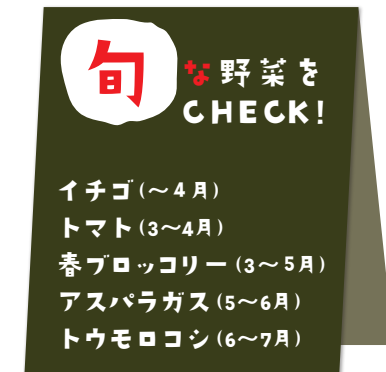


整体や包丁研ぎの職人の店も。軒下やパーキングスペースに店舗が並ぶ



これがコンテスト受賞者のイチゴ！

冬から春は近隣農家から届く新鮮なイチゴが大人気。上里町では土耕栽培が主流で、埼玉県が生んだオリジナル品種「あまりん」や「べにたま」はもちろん、やよいひめや紅ほっぺ、おいCベリー、すず、よつぼし、星の煌めきなど多彩な品種が揃います。さらに、全国いちご選手権金賞受賞者の「あまりん」も入荷。3月は例年、ラインナップが充実する「いちご&トマト祭り」も開催しています。



上里町の秋の特産・ナシを使ったクラフト
リキュール「Kamisato 月にあこがれた
梨」(¥1,780、P11参照) も要チェック

シェフも買い付ける
充実の有機野菜コーナー

エントランス右側の壁沿いにある有機野菜コーナーもぜひチェック。6〜7軒の生産者が集まり、手ごろな価格で品揃えが充実しており、レストランから注文が入るほどの人気です。



取材日は、ニンジン、コマツナ、レタスなどが200円以下で並んでいた

上里の恵みを味わう
フードコート

上里産小麦を使った「武蔵野うどん きやんち」、手ごねハンバーグが看板メニューの「グリル K farm's」でランチを楽しめます。直売所の採れたて野菜を添えたハンバーグは 980 円から。



地元の人気店・きやんちは、天ぷら食べ放題付木桶うどん870円などが楽しめる

**coCO! JA埼玉ひびきの
アグリパーク上里**

① 児玉郡上里町勅使河原1000-7
 ② 0495・33・6871
 ③ 9:00～17:00
 ※フードコートは11:00～15:00、
 土・日曜・祝日10:30～15:30
 ④ 第2週の火曜、12/31～1/4
 ※K farm'sは木曜（祝日は営業）、
 きやんちは月曜（祝日は営業）
 ⑤ JR神保原駅より車で約10分



JA直売所に
GOGO!

埼玉県内に72か所あるJA直売所。
IC近くでアクセス便利な
イベント満載のお店をご紹介します。

旬があふれ、にぎわい弾む
たくさんの“おいしい!”が
集まる場所



7 みらの **あぐり倶楽部** JA直売所は新鮮な野菜があるので何時も利用しています。(日高市 發知さん)

あぐり倶楽部 今回 (No.87) の直売所にGOGO ! はよくお世話になっている J A あさか野新座農産物直売センターが載っていたので嬉しかったです！ (川越市 齊藤さん)

石橋庵

(秩父市)

おすすめして
くれたのはこの人！



「無農薬で育てた蕎麦は味わい深く、地域の野菜を使った天ぷらは揚げたてサクサク。素材のおいしさがストレートに伝わり絶品です。リピーターも多く、口コミで人気広がっている、知る人ぞ知る名店です」

JAちちぶの堀口智司さん

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

秩父の田園地帯にふっと現れる「蕎麦」の看板。
薪ストーブが暖をとる古民家風の建物で、
打ち立ての香り高い蕎麦が楽しめます。



竹藪など自然に囲まれた店で、
奥さまと店を切り盛りしています



コシが強く香り高い蕎麦は、「二八なんですけど、十割？ってよく聞かれるんですよ」と石橋さんが笑うのも納得の味わい。天ぷらは季節ごとに変わり、原木シイタケやマイタケは生産者仲間が育てたもの。春には近隣で採れたタケノコや山菜も登場し、秩父の恵みがぎゅっと凝縮された一軒です。



堀口さんおすすめメニューはコレ！

田舎せいろ ¥900と季節の天ぷら ¥600

挽きぐるみで風味の強い蕎麦粉を使い、毎朝手打ちする蕎麦。コシが強く、高い香りと甘味を感じます。プラス¥200で大盛りも可能。カラッと揚げたて天ぷらは、その時々旬の恵み4〜5種類を盛り合わせています。

石橋庵

⑤ 秩父市太田1757

☎0494・62・0858

🕒 11:00〜15:00 (LO)

📅 月〜木曜 (祝日の場合は営業)

※9・10月は金曜も休み※ゴールデンウィーク、旧盆は金土日以外も営業有
⑥ 皆野寄居有料道路皆野大塚ICより車で約10分



Check!

自家栽培自家製粉の蕎麦粉



無農薬で蕎麦を栽培し、収穫から粉挽きまでを一貫して自を行っています。製粉場は店の裏にあり、いつでも挽きたての香りが高い蕎麦粉に。

Check!

コシの強い手打ち



一貫生産だからこそ、年ごとの蕎麦の出来や日ごとの蕎麦粉の表情を見極め、加減を施しながら、毎日その日の蕎麦を手打ちしています。

Check!

田畑の恵みを販売



埼玉ブランド米「彩のきずな」(3kg ¥2,700)のほか、野菜や果物、加工品など自家田畑からの季節の恵みを販売するコーナーもあります。

プロに聞く！ 食材のトリセツ

JA直売所に
COCO!

直売所のスタッフや、直売所に出入り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！

細かな花蕾は
味が良い

緑色のドーム部分は、小さな花蕾が集まった花蕾。細かくみっちり詰まり、持つと全体が締まっているものを選んで。

濃い緑色を選んで

鮮度が落ちると茶色に変色し、育ち過ぎると黄色い花がつきます。濃い緑色のものを選びましょう。

茎がみずみずしい
ものを

水分不足だと茎に穴が入ってしまうことが。食べても問題はありませんが、みずみずしい茎のものが鮮度もいいです。

抗酸化作用が強い

免疫力アップが期待できるビタミン、β-カロテンやルテインなど抗酸化成分をたっぷり含有。栄養価の高さが野菜でもトップクラスです。

茎も食べられます！

厚い皮を除けば茎も食べられます。食べやすいサイズに切って茹でたり炒めたりして余すことなく食べましょう。

購入したら必ずご確認ください

冷蔵・冷凍、どちらもOKです

ポリ袋(購入した時の袋でもOK)に入れて、冷蔵庫へ。冬は1週間ほど保存が利きますが、暖かい季節は2〜3日で食べ切るのがベスト。冷凍する場合は、小分けして茹でてから、冷凍用保存袋に入れて。

相性の良い調味料はやっぱりマヨ！

おすすめの食べ方は「茹でてマヨネーズをつけて食べるのがやっぱり一番おいしい。マヨネーズを油代わりにして炒めるのもおすすめ」と生産者さん。ブロッコリーは周年生産されていますが、温かい季節のものは旬の時期に比べて水分が少ないため、茹で時間を少し長めにするとよいそうです。

アグリパーク上里で出合った

ブロッコリー

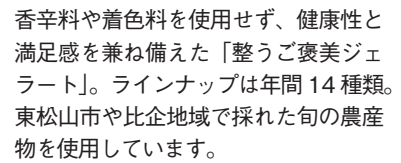
ブロッコリーは地中海原産のキャベツの仲間。明治時代に日本に上陸しましたが、普及したのは昭和に入ってから。「昔はカリフラワーの方が主流だったんだけど、ブロッコリーの栄養価が高いことが話題になって普及したよね」と生産者さんが言うように、上里界限でも生産が盛んになったのは、40年ほど前のことだそう。本来は秋冬が旬ですが、今では4〜5月に収穫される春ブロッコリーも甘くて柔らかいと人気です。また近年はブロッコリーを改良した日本発祥のスティックセニョール(茎ブロッコリー)も出回っています。

あぐり倶楽部

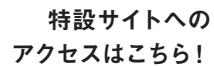
野菜の食べ方のレパートリーが増えて、食べる楽しみが増えました。
(川越市 竹ノ下さん)

あぐり倶楽部

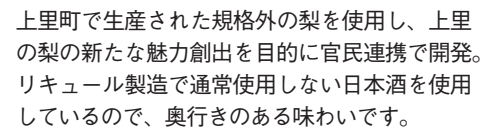
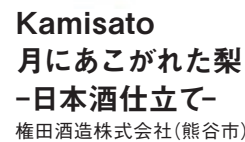
(みらのNo.87に掲載された)ヤマトイモの生産者の苦労や技術、一年を通しての管理など感心しました。
(久喜市 福岡さん)



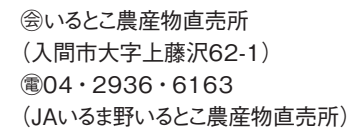
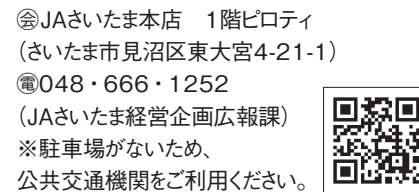
埼玉県では、県産農産物の需要拡大と県内食品産業の発展を図るため、県産農産物を活用した加工食品を製造・販売する優秀な県内の食品加工業者などを表彰しています。[Made in SAITAMA 優良加工食品大賞 2026]において、37 件の応募の中から受賞となった商品をご紹介します。



県内酪農農家のヨーグルトを使用したクラフトリキュール。職人の手作業による攪拌でヨーグルトのなめらかさを残し、乳製品のとろみ、まろやかさを実現。飲むというより「味わう」リッチな口当たりです。



会) やしお駅前公園 (八潮市大瀬6丁目3-1)
 電) 048・982・2941
 (JAさいかつ販売促進センター)
 ※駐車場がないため、
 公共交通機関をご利用ください。



第50回「ごはん・お米とわたし」
作文・図画コンクール入賞作品が決定！

J A 埼玉県中央会と J A 埼玉県農政
対策委員会は、第 50 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、83 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 452 校から計 11,958
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
いて給食や家族団らん、友達との交流
などを通じての出来事や思い出を伸
び伸びと表現した力作ばかりです。ぜ
ひご覧ください。



上位入賞作品と入賞者
のご紹介はこちら！

JAグループさいたま
ホームページ



埼玉県知事賞「おばあちゃんに巻き寿司教えてもらったよ！」

さいたま市立大砂土東小学校 4年 野本恵奈さん

埼玉県知事賞「お米は私のパートナー」

蓮田市立蓮田南小学校6年 前蘭芽衣さん

作文の部

私は小学六年生で、毎日プールでバシヤバシヤ泳いでいる競泳選手です。学校の友だちからは「バケモノ」と言われたりしますが、その速さのひみつは、実は私の大好きなお米にあります。

ギリ鳴くと、まだねむい目をこすりながら台所へ直行します。炊飯器のふたを開けると、真っ白なお米がほわっと湯気をあげていて、私の心はパツと晴れます。一口かむと甘みがぷわっと広がり、「今日も全力で泳ごう。」というエネルギーが体中に満ちていきます。

「いつもお母さんは一そんなに食べたら泳げないよ」と笑いますが私にとって朝のお米はスタート台に立つ前の号砲みたいなもの、おかげで唐揚げでも卵焼きでも、主役はいつもお米です。

朝だけではなく、学校が終わると練習前に補食を食べます。補食は決まっておにぎり。今日のおにぎりは何かなあとわくわくしながら帰宅します。プールでは何十本もクロールやバタフライをくり返し、うでがパンパンになつても続きます。私が苦しい時に思い浮かべるのは夕ごはんのカレーや親子丼。練習が終わったら家でご飯のことを考えて最後の一かきまで一杯頑張ります。

私のお米愛が一番あふれるのは

大会の日です。緊張でお腹のあたりがムズムズしても、私のリュックの中には必ずおにぎりが2つ入っています。これが私のお守りです。中身は決まってこんぶと梅干し。召集所に行く前にひと口だけかじって行きます。米粒がギョツと固まった重さが手のひらに伝わり、「負けないぞ」という気持ちと少しだけ緊張をほぐしてくれます。

去年、県大会に出たとき、私は召集所に行く前におにぎりを落としてしまいました。ほこりだらけになったおにぎりを見たしゅん間涙が出そうになりました。ですがお母さんが作ってくれたもう一つのおにぎりを差し出してくれました。その一口で気持ちが切りかわり、私は自己ベストを更新し、銀メダルをもらうことができました。あの銀色のメダルを見るたびに、米粒一つひとつの力を思い出します。これから中学生になって、練習はもっときびしくなるとコーチは言います。でも、家に帰れば、私の大好きなおにぎりが待っているから大丈夫。私はお米といっしょに強くなりいつか全国大会の表彰台で金メダルを首にかけたいです。お米はただの食べ物じゃなくて、私の夢をかなえるパートナー。明日の朝もピカピカのお米が、私の背中をそっと押してくれることでしょう。



Present
B

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。

- フラン カスタード好きに捧げる
至福のレシピ(も。けん)
- 一品で完結! 炊き込みごはん
栄養も時短もおいしさも(岩崎啓子)
- お茶でかんたん 飲む薬膳
食材1つ足すだけ(植木もも子)
- 簡単。なのにちゃんと薬膳
いつもの食材で、おいしく続けられる
(山田奈美)
- 暮らしを美しく飾る花図鑑(増田由希子)
- 育ちがよくなる! 病害虫に強くなる!
植え合わせワザ88 決定版
コンパニオンプランツの野菜づくり
(木嶋利男)
- だいじょうぶレシピ
料理はこれだけ覚えておけばいい
(今井真実)
- 身近な材料でハンドメイド
かんたん手づくり雑貨
(寺西恵里子)
- むくみ解消BOOK
余分な水を追い出して身軽なわたしに
(伊藤 剛)
- 焼きっぱなしがおいしいお菓子
生地を味わうシンプルレシピ
(田中博子)



Present
A

10名様 上里町の新しいジャムブランド 「にわさきジャム」



アグリパーク上里(P6)で見つけた、有限会社アラ
イの「いちごジャム」と「ブルーベリージャム」(各
150g入り)をセットに。イチゴはジャム専用自社
で育てた品種を使い、ちょっぴり野性味のある味
に仕上がっています。

応募方法

プレゼントクイズ

狭山で生産されている埼玉のブランド茶は
「●●茶」(P2)⇒●に入る漢字をお答えください。

前号(No.87)の答えは「ヤマトイモ」

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、必要事項を記入のう
えご応募ください。



締切

2026年3月31日(火)

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。

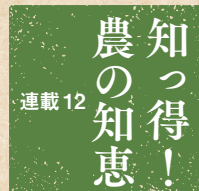
※応募に当たり提供いただいた個人情報、法令に基
づく場合などを除き、当選者への賞品の発送、本誌へ
のご意見・ご感想の掲載の目的以外では使用いたしません。



知っ得!
**本ワサビの
春ご飯**



炊きたてご飯にカツオ節とおろし本
ワサビのをせ、醤油を垂らしてい
たきます。ピリッとした辛味と爽快
な香りは、春ならではです。



知っ得!
農の知恵
連載12

香り味わう
小さなアイデア
風薫る季節。
いつものレシピに鼻をくすぐる
香りをプラスしてみませんか?



知っ得!
**アイスクリームの
抹茶がけ**



市販のバニラアイスクリームに抹茶
をかけるだけ。ほのかな苦味とナッツ
のような香ばしさが加わり、大人風味
のデザートになります。