



情報誌  
**みらの**  
mirano

JA直売所にGOGO!  
男衾農産物直売所  
特別短期連載  
「女性がつくる  
“おいしい未来”」  
スタート!



やみつき!

埼玉の「イチジク」

## Contents

- 2 やみつき!  
埼玉のイチジク
- 6 JA直売所にGOGO!  
「男衾農産物直売所」
- 8 プロに聞く! 食材のトリセツ  
「シイタケ」
- 9 特別短期連載  
「女性がつくる  
『おいしい未来』」
- 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】

- ㊤…住所
- ㊦…電話番号
- ㊧…営業時間
- ㊨…休業日、閉館日
- ㊩…交通アクセス
- ㊪…会場

### 表紙の味はココから

JAほくさい女性部事務局の遠井珠恵さん



豊富な地元農産物を使ったレシピを女性部に紹介しています。「JAほくさい管内はイチジクやナシ、イチゴの産地で、米の生産量は県内一。これから国産品の発信に努めます」と話します。



程よく赤みが差してきたら収穫とき



# やみつき!

# 埼玉のイチジク

埼玉県北部に位置する加須市は近年人気上昇中の果物・イチジクの産地。

旬を迎える夏の日の早朝、みずみずしい実を収穫する生産者・若山和一さんの畑を訪ねました。



今号訪れたのは若山和一さん

加須市騎西いちじく組合の顧問として、地域の発展とイチジクの生産量拡大に尽力している。別業種を定年退職した後、もともと水田だった土地を畑に転換して栽培を始めた。主に手がける品種はドーフィンで、バナーネとホワイトゼノアも少量栽培している。写真左は奥さま。



イチジクをコンテナいっぱい収穫する若山さん。実が傷つかないよう、コンテナの底にはタオルを敷く

## 肥えた土壌に実るのは夏の暑さに強い「ドーフィン」

加須市でイチジクの栽培が始まったのは、1983(昭和58)年。それまで盛んだった水田の転作物として、甘さと肉質が優れた品種・ドーフィンが採用され、意欲あふれる生産者たちの手で行田市や羽生市にも広がりました。色付いたイチジクがたわわに実るこの畑の主・若山さんも、稲作からイチジク栽培へと舵を切ったひとり。8月から11月上旬までの収穫期は、写真のように毎朝畑に出て汗を流します。

「ドーフィン」は暑さに強いんです。最近の夏は酷暑だし雨も少ない。雨が少なく実が小さくなってしまうんだけど、うちは井戸水が出るからそれで灌水できる。昔は水田だったから、土壌もよくて、おいしいのができるんですよ」と若山さん。

聞けば、ドーフィンは国内でも多く流通している品種。歴史は古く、明治時代、広島県の榊井光次郎氏がアメリカから苗木を持ち帰り、栽培したのが始まり。榊井ドーフィンと呼ばれることもあるそうです。



やみつき!  
埼玉の  
イチジク

# 甘味とイチジクならではのとろみが自慢。 “一文字仕立て”で育てた上質の味を 鮮度抜群のまま、毎日市場へ出荷!

## 愛情を込めて 一つずつ両手で摘み取る

どこからともなくカエルの声が聞こえてくるのどかな畑で、若山さんはイチジクの摘み取り方を教えてくれました。

「コツは、両手を使うこと（写真左下）。両手で実を包むようにして軸を押さえ、実を少し上げると、ポキッときれいに切れます。これ



果汁が滴る摘みたての実

を片手でやるとうまくいかない」なるほど、とても繊細な作業。消費者の手に届くまで鮮度を保たせるためにも、軸を少し残しておくことが大切だそうです。

「色付き具合も見ます。熟す少し前、まだ緑色が残っているくらいがいい頃合いだね。それから、実のお尻が少し鳩の目のような形に割れたもの、ハトメ割れ<sup>①</sup>しているのがいいんですよ」

そう話しながら、コンテナにイチジクを次々と入れていく若山さん。1本の木からおおよそ40本の枝が伸び、ひと枝ごとに17〜18個の実がつくそう。合計すればなんと約700個!

毎日休むことなく、早朝6時から台車を押しながら畑を回り、一つ一つ実の色を見極め、手作業でそれだけの数を摘み、そのすぐ後にパック詰めまで行う。午後2〜3時には3ケース入りの箱を20

箱も出荷すると言いつつ、忙しさと苦労がうかがわれます。

## 枝を横に伸ばし 樹高を抑える“一文字仕立て”

もちろん、イチジク栽培の苦勞は収穫時だけではありません。木がたくさんの実をつけるのも、計画的で地道な作業の積み重ねがあつてこそ。若山さんに年間の取り組みも伺いました。

「秋の収穫後は、実をつけることで消耗した木を元気にするために、お礼肥え（肥料やり）をします。その後、木が成長を止める休眠期の2月ごろには、太くどつしりとした主幹にある二芽ほどを残して、枝葉をすべて切り落とす。それなのに翌年の夏には枝葉がまた生い茂つて実をつけるのだから、すごい生命力でしょう?」

そして、3〜4月には実を甘くするために肥料を与え、春を感じ

て顔を出した新芽を横にはわせて伸ばしていきます。

上方向ではなく横に伸ばすのは、人が手で収穫できる高さには樹高を抑えるため。確かに、畑には整然と同じ高さの木が並んでいます。樹形から、この栽培法を“一文字仕立て”と呼びます。

ほかに、実が傷つかないように木の間隔を十分にとったり、伸び過ぎた葉を落としたり。おいしさと美しさ、その品質を維持するためには細かい気配りが必要。白い樹液にタンパク質分解酵素・フィシンが含まれるので、手がかぶれないよう作業時に手袋を着用

## するのも決まり事です。

## 毎日食べるイチジクが 元気の源

そんな努力の末に採れたイチジクを、若山さんが振る舞ってくれました。勧められるまま皮ごと頬張ると、とろける柔らかさと甘味が口いっぱい広がります。

「私も毎日食べています。食物繊維がいっぱいで便秘予防になるし、血圧やコレステロールを下げるつというし。冷凍してもいい」

若山さんは、1985（昭和60）年に、**“騎西いちじく組合”**として発足した加須市騎西いちじく組合

の顧問で、昨年までの5年間は組合長を務めていました。栽培を40年も前に始めたのだから、先見の明があつたということですね? そう尋ねると、「いえ、まだまだひよっここの生産者です」と返してくれました。最後に、生産者さんならではのこんな裏話を…。

「この辺りにいるタヌキもおいしさを知ってね、せっかくなつた実を食べられちゃうことがある。うちでは、ドーフィンより白色をしたバナネという品種も育ててるけど（出荷はドーフィンのみ）、ねっとりとした果肉で甘いからよく狙われるんですよ（笑）」



右上: 重さごとに3LからBまで分けてパック詰め。写真はLサイズ(80〜94g)5個入り。品種はドーフィン(右)とバナネ(左)  
右下: 下にタオルを敷いて傷を防ぐ  
左: 皮が薄緑色の品種・バナネ。果肉の色は一般的なイチジクと同様だが、ねっとり濃厚な舌触りが特徴



上: 鮮度の良さが伝わる白い樹液。しかし手につくとかぶれのもとになるため、作業は手袋必須  
中: 枝を1本ずつテープで固定し、十字形の樹形を保つ  
左: 摘み取りは、一つずつ両手で優しく丁寧に。傷がつかないように細心の注意を払う

## 直伝 Recipe

おうちで作ろう!  
レシビ大公開  
JAほくさい女性部事務局の  
遠井珠恵さん

## 表紙のレシビ イチジクと生ハムのサラダ



**材料 (2人分)**  
イチジク…2個  
生ハム…4枚  
リーフレタス…50g  
クルトン…10g  
オリーブ油…大さじ1  
塩…ひとつまみ  
黒こしょう…適量

**作り方**  
①イチジクは皮をむき、縦6等分に切る。生ハムは、食べやすい大きさに切る。  
②レタスは食べやすい大きさにちぎって器に盛り、①をのせ、クルトンを散らす。オリーブ油を回しかけ、塩、黒こしょうを振る。好みでレモン果汁をかけても。

## イチジクの生春巻きクレープ



**材料 (4個分)**  
イチジク…1個  
ナッツ類  
(くるみやアーモンド)…5g  
クリームチーズ…100g  
生春巻きの皮  
(ライスペーパー)…4枚  
メープルシロップ  
(またははちみつ)…適量

**作り方**  
①イチジクは皮付きのまま縦半分に切り、横向きに3mm幅に切る。  
②ナッツ類は細かく刻み、クリームチーズと混ぜ合わせる。  
③生春巻きの皮を水にくぐらせてぬれ布巾の上に広げ、中央に②と①を順にのせ、上下左右を折り畳んで包む。ぬれ布巾をかけて冷蔵庫で少し冷やす。  
④器に盛ってメープルシロップをかける。好みでミントを飾り、ナッツを散らす。

上/生春巻きの皮は、大きめのボウルにたっぷり張った水にくぐらせ、1枚ずつ水でもどし、その都度具を包んで  
下/仕上がりでイチジクの切り口が見えるよう、イチジクを置いてからクリームチーズをのせます

夏の目玉はスイカ。小玉スイカの生産者が増えてきたこともあり、盛り上げようと昨年から「すいかまつり」を開催。1個数百円から手ごろな値段のスイカが軒先まで並ぶほか、ちょっとしたプレゼント企画もあるそうです。「今年も7月中旬に開催予定なので、ぜひ遊びに来てください」と大久保さん。安く新鮮なものが揃う、地元民御用達の直売所です。

### 山の幸が楽しめる 地元民御用達の直売所

東武東上線沿いの田畑と住宅が混在する、のどかな寄居町男衾地区にある男衾農産物直売所。地元の利用客が多く、関越自動車道花園ICから車で約5分とアクセスも良好です。ローカルな雰囲気の中で、落ち着いて買い物ができます。「中山間部にあるので、春は山菜やタケノコ、秋にはキノコ類など山の恵みがたくさん届くんです」と話してくれたのは、店長の大久保さん。取材に訪れた春は、採れたてのタケノコが山のように並び、朝、店舗のオープンと同時に多くの来店客がタケノコを手にとっていました。

### GO! JAふかや 男衾農産物直売所

- ④大里郡寄居町富田114-1
- ☎048・582・0909
- 🕒9:00~17:00
- 🕒年末年始
- 🚗東武東上線男衾駅より車で約5分



# JA直売所に GOGO!

埼玉県内に72か所あるJA直売所。  
地元客が多く集まる  
男衾地区の店舗をご紹介します。

店長の大久保さんも  
オススメ!

### 「地粉」(1kg¥600~)

男衾で育った小麦をJAの製粉所で粉にして販売。「この辺りはうどんを打つ家庭が今でも多くて。うちも、昔からある品種の農林61号を使っています。コシが強くなるよ」と大久保さん。滑らかな食感になる、あやひかりも販売。



入口の正面にどどーん!と旬のコーナー

近年は家庭でも扱いやすいサイズの小玉スイカの人気が高まり、寄居町でも生産者が増えてきているそうです。男衾農産物直売所でも、もちろん大人気。シャリシャリした食感の「ひとりじめ」、種まで食べられる「ピノ・ガール」、肉質がしっかりした「なつここあ」など多彩な品種が並び、スーパーマーケットよりもお得で鮮度の良いスイカに出合えます。

### 旬 野菜を CHECK!

- スイカ(〜8月)
- トマト(〜8月)
- キュウリ(〜9月)
- ナス(〜9月)
- 苗床シイタケ(通年)



納品の合間の生産者さんたち。私たちに旬の恵みを届けてくれています

## 山の恵みと暮らしが息づく 地域に根差した直売所



### 人気工房から届く 無添加ハード系パン

寄居町の人気パン工房「ノラのパン」のパンや焼き菓子を取り扱っています。国産小麦と自家製酵母を使い、無添加で仕上げたハード系パンが特に人気です。見つけたら迷わず購入を。



全粒粉とライ麦を使ったカンパニュヤ、有機レーズンのパンなどが並びます

### 地元鶏卵農家から届く 個性豊かな卵

鶏卵農家が多い土地柄、さまざまな種類の卵が並びます。若鶏が初期に産んだ「招福たまご」、放し飼いで育てた鶏の「エコッコ」、「皆農塾」の平飼有精卵など、色も味わいも実に多彩。



生産者ごとのこだわりが感じられるラインナップ。食べ比べを楽しんでみたい

### 生産者さんの工夫が光る 便利な野菜キット

生産者さんが手作業で仕上げた、ニンジンとゴボウをせん切りにした野菜キットを発見。丁寧に下ごしらえされ、袋から出してすぐにきんぴらなどの料理に使えると好評です。



日々の台所に寄り添う、手間を惜しまない生産者さんの創意工夫が光る一品です



農園内にある「梅凜caffe」にて。梅ジュース(¥500)や梅の食べ比べが楽しめるほか、梅干し(上・1個¥150)など物販もある



山口由美さん  
18年前に義父の後を継いだ、山口農園(入間郡越生町上野東4-13-6)3代目園主。農業女子プロジェクトやさいたま農村女性アドバイザーとして活動するほか、子ども食堂の運営など地域にも貢献。取り組みが評価され、令和7年度農山漁村女性活躍表彰・最優秀賞を受賞



## 越生町の梅を たくさんの人に知ってもらいたい!

梅の里おこせ 山口農園園主・山口由美さん

今年、食を通して地域を支える女性たちの活躍をご紹介します。

特別短期連載

女性がつくる『おいしい未来』

1

### やらされる『農業から 自分でつくる』農業へ

結婚を機に農業の世界に入った山口さんは、今や「越生べに梅」のブランド化を牽引し、地域を巻き込み園主として活躍しています。しかし、その歩みは平坦ではありません。農園に入った当初は、家族の介護や子育てが重なり、農作業は「正直、好きではなかった」と言い、女性の活躍が少ない風潮にも違和感を覚えていたそうです。転機は、義父の病でした。「判断を任せられ、責任を持つようになり、農業が『やらされるもの』から『自分でつくる仕事』に変ったことで、農業が好きになっていったと思います」

そこからの山口さんは、時に反対の声に遭い戸惑いを感じながら、また時に支えられながら、加工品作りを進め、カフェを開き、梅凜フェスを立ち上げるなど活動の幅を広げました。大手企業へ売り込み、生梅キットの商品化にも成功しています。原動力は「越生べに梅はどこの梅にも負けない」という信念です。「越生べに梅は、この地に古くからある固有の品種。ここでしか苗木が手に入らない価値を、多くの人に知ってほしいんです」取材でも農園名より「越生べに梅」を大きく扱ってほしいと話します。「だって、越生の梅があるから、山口農園があるんです」生産、加工、地域との関わり…。積み重ねた経験が、挑戦を続ける力になっています。これまでの山口さんは「守る農業」を続けてきましたが、今は次の世代へ「つなぐ農業」へと視線を向けます。「これからの3年間は地域のために生きることが目標で、地域の暮らしの困り事をサポートする窓口の立ち上げや果樹の害虫調査にも取り組んでいます。将来的には、就農者を育てるトレーニングファームを実現したいです」越生べに梅を軸に、地域と未来をつなぐ新しい農業の形をつくり続けています。

埼玉の家族の家で読みました。いろいろな情報があって楽しかったです。(北海道 美濃さん)

## 男衾農産物直売所で出合った シイタケ

男衾地区を含む寄居町は、かつて養蚕が盛んだった地域。春から秋にかけて蚕を育て、農閑期には原木シイタケの栽培が暮らしを支えていました。近年は養蚕農家こそ見られなくなりましたが、シイタケ栽培は今も盛ん。原木シイタケの旬は春と秋の年2回ですが、近年は安定して収穫できる菌床シイタケが主流。「原木の方が一般的に香りが強いといわれているね。でも技術が進んだ今の菌床も負けていない。味だけなら区別がつかないくらいだよ」と生産者さんも胸を張ります。網焼きで香りを楽しむから原木、野菜が苦手な子ども向けに菌床…など用途に合わせて選ぶのもおすすめです。

### きれいな茶色を

傘は菌床なら明るい茶色、原木なら濃いめの茶色。劣化してくると水っぽさや黒みを帯びていきます。

### 軸は短く太く

軸は短くて太いものがちょうどよい成熟度のサイン。食べられるので捨てないで調理して。

### 菌褶が多いとA品

菌褶(裏のひだ)がしっかりあり、開き過ぎていない状態が、成熟度として適しているとされています。

### 傘が肉厚

丸みを帯びた形状で肉厚なものをチョイス。傘が開き過ぎていると弾力が弱まり、やや薄めの食感になります。

### 日光と好相性

旨味成分のグアニル酸や食物繊維が豊富。日光に当たるとビタミンDが増えるのも特徴。

### 購入したら必ずご確認ください

#### 長期保存なら天日干しを

購入時の袋のまま冷蔵庫で保存し、2~3日を目安に早めに食べ切るのがおすすめ。長く保存したい場合は冷凍も可能ですが、天日干しなら風味も高められます。薄切りにすれば冬でも2日ほどで乾くと生産者さんが教えてくれました。乾燥具合によって数週間~1か月ほど保存できます。

#### 作り置きなら佃煮に

シイタケは、「まずは焼いて食べるのが一番のおすすめ」と生産者さん。香りと旨味がしっかり立ち、素材の良さをそのまま楽しめます。作り置きしたい時は、砂糖と醤油で煮詰めて佃煮にすると日持ちもよく、ご飯のお供にぴったりです。

あぐり倶楽部

JA直売所が大好きで、週2回で通っています。(熊谷市 長島さん)

林先生と考える「国消国産」

# 日本の食と農の未来のために



JAグループサポーター 林 修

## 子どもたちの世代に「食」の安心をつなぐ 国消国産

JAグループでは「国消国産」を進めています。「国消国産」とは、「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。

いざというときに食料が不足しないために、普段からの「国消国産」の実践が重要となります。また、国産を食べることが、日本の農業を応援することにつながります。



## なぜ今、国消国産？

日本は今、食料の約6割を輸入に頼っています。

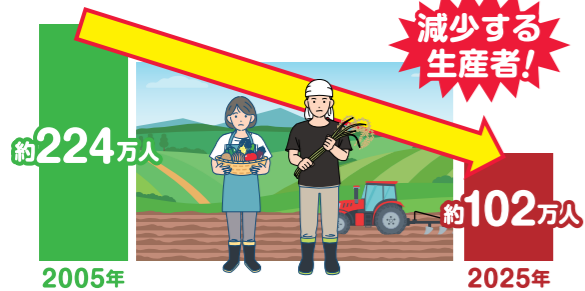
※農水省 令和6年度 カロリーベース食料自給率



食料は足りなくなったからと言って、すぐに作れません。もし輸入が止まったら、私たちの「食」はどうなってしまったのでしょうか。

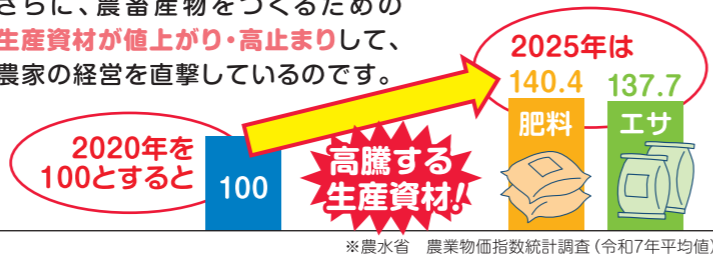
## 一方、日本の農業は多くの課題に直面しています。

日本の農家が減り続けています。また、農家の高齢化も進んでいます。



基幹的農業従事者数「農林業センサス」より

さらに、農畜産物をつくるための生産資材が値上がり・高止まりして、農家の経営を直撃しているのです。



※農水省 農作物価指数統計調査(令和7年平均値)

また、温暖化による農産物の高温障害や、害虫・鳥獣による被害も多くなっています。



## 農家の想い

農業を取り巻く環境は依然として厳しい状況ですが、そんな中でも、農家の方々は安全・安心な農産物を届けるため、懸命に生産に励んでいます。ぜひこれからも、直売所に並ぶ新鮮な農産物を、食べて応援していただければ幸いです。

また、JAいるま野では、農家の想いを動画にまとめました。ぜひご視聴ください。



動画はこちらからご視聴いただけます



Check

耕そう、大地と地域の未来。JAグループ



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。

### かぶりつき必至！トウモロコシが大集いとうもろこし祭り

店頭に山積みになるほどトウモロコシが集まり、箱売りからばら売りまでがされるほか、焼きトウモロコシや茹でトウモロコシも販売されます。注目品種はドルチェドリーム。粒は黄と白のバイカラーで、粒皮が柔らかく、果汁たっぷりで風味が強いのが特徴です。

⑤JA花園 農産物直売所(深谷市小前田553)  
⑧9:00~売り切れ次第終了  
⑨048・584・1364(JA花園農産物直売所)  
⑩関越自動車道花園ICより車で約3分



7/4(土)開催



### IKEA前に地元野菜が集まる市場が出現！IKEAマルクナッド

マルクナッドとは、スウェーデン語で「市場」のこと。IKEA 新三郷のエントランスで、地元農家が丹精込めて育てた農産物をマルシェスタイルで販売。まるで「小さな直売所」のような温かな雰囲気が広がり、訪れる人を楽しませてくれます。



7/11(土)10/10(土)開催

⑤IKEA新三郷(三郷市新三郷ららシティ2-2-2)  
⑧10:00~なくなり次第終了  
⑨048・982・2941(JAさいかつ販売促進センター)  
⑩JR武蔵野線新三郷駅より徒歩5分

### 「料亭品質」のエダマメに注目！枝豆まつり

八潮市特産のエダマメが大集い。朝採れの新鮮エダマメが種類豊富に並びます。普段は料亭などに出荷されるエダマメも、この日限定で登場。ほか、キッチンカーの出店も予定しています。なくなり次第終了なので、お早めに！※小雨決行



7/11(土)開催

⑤JAさいかつ八潮市ふれあい農産物直売所(八潮市鶴ヶ曾根1428-1)  
⑧9:00~12:00  
⑨048・996・0003(八潮市ふれあい農産物直売所)  
⑩つくばエクスプレス八潮駅より車で約10分

### 八潮の夏祭りに今年もJAさいかつが出店 八潮夜市2026

盆踊りや太鼓演奏、歌謡ショーや屋台グルメなどが楽しめる八潮の夏の恒例イベントに、JAさいかつも出店。ここでしか味わえないエダマメ入りフランクフルトが屋台で販売されます。もちろん地場産野菜の販売も行われます。



8/28(金)開催

⑤やしお駅前公園(八潮市大瀬6-3-1)ほか  
⑧16:30~21:00  
⑨048・982・2941(JAさいかつ販売促進センター)  
⑩つくばエクスプレス八潮駅すぐ

### 月2回のお楽しみ、地域の定番青空市 JAさいたま農産物本店朝市

JAさいたま本店で毎月2回開催され、「地域の定番市」として親しまれている朝市。地元の生産者自慢の農産物などが豊富に並び、旬の味わいを届けてくれます。駅からすぐの場所なので、アクセスしやすいのもポイントです。



毎月第2・4日曜開催

⑤JAさいたま本店1Fピロティ(さいたま市見沼区東大宮4-21-1)  
⑧10:00~12:00  
⑨048・666・1252(JAさいたま経営企画広報課)  
⑩JR東大宮駅より徒歩2分  
※駐車場がないため、公共交通機関をご利用ください。



**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。

- 木を育ててみたいのですが。  
(花福こざる)
- はじめてのナチュラルドライフラワー  
(吉本博美)
- 図解でよくわかる 菌ちゃん農法  
(吉田俊道)
- はじめての 多肉植物の寄せ植え  
(平野純子)
- プロに教わる  
野菜の収穫・保存・加工の技とコツ  
(やさい畑ファーマーズ倶楽部)
- わたしが元気なのはこれを食べているから  
(横山タカ子)
- 1日1杯。体がととのう野菜のスープ  
(今井ようこ)
- 今日からはじめる減塩ごはん  
(小田真規子)
- 小学生のお菓子ブック  
(星野奈々子)
- ハーブカレー  
やさしい! さわやか! 新感覚!  
(水野仁輔)



**10名様  
越生の梅のペーストを  
2種類セットで**



P9でご紹介した山口農園で製造・販売されている、越生の梅のペースト。保存料無添加の「おにぎり梅」と、調味料として炒め物などにも使える「万能梅みそ」(各120g入り)をセットでプレゼントします。

**応募方法**

**プレゼントクイズ**

加須市で栽培が盛んな「●●●●」の  
代表品種はドーフィン(P2)。  
⇒●に入るカタカナをお答えください。

前号(NO.88)の答えは「狭山茶」

**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7月31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「あがり倶楽部」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!  
**ミョウガのサラダ  
オレンジドレッシングがけ**



ミョウガを薬味ではなく主役に。たっぷり輪切りにして葉野菜と合わせます。好みのドレッシングと一緒にオレンジ果汁を搾ってでき上がり。

知っ得!  
**農の知恵**  
連載13

香りが主役の  
夏ランチはいかが?  
食欲が湧かないほど暑い日は、  
いつものメニューに  
爽やかな香りをプラスしませんか。

知っ得!  
**カリカリ梅と  
しらす干しのチャーハン**



具材は好みの野菜としらす干し、刻んだカリカリ梅。しらすのさっぱり感と梅の酸味で食欲を刺激します。カリカリした食感もおもしろさのうち。



**JAグループさいたま**  
耕そう、大地と地域のみらい。