JAグループさいたま
TAKE FREE
2026年11月発行
No.90

情報誌

みらの
mirano

JA直売所にGOGO!
羽生農産物直売所

特別短期連載
「女性がつくる〝おいしい未来〟」



やみつき!

埼玉の「シイタケ」

みらの mirano
2026年11月発行
No.90
禁・無断転載

Contents

2 やみつき！ 埼玉のシイタケ

6 JA直売所にGOGO！
「羽生農産物直売所」

8 プロに聞く！ 食材のトリセツ
「カボチャ」

9 特別短期連載
「女性がつくる〝おいしい未来〟」

12 Present
JAホットライン





種菌を植え込んだばかりの菌床



やみつき！

埼玉のシイタケ

シイタケ栽培が盛んな埼玉県秩父郡。
伝統的な原木栽培が多い中、近年は、
年間通して安定して高品質なシイタケを
出荷できる菌床栽培が主流です。
シイタケの需要がぐんと増える初冬のある日、
生産者の齊藤さんを訪ねました。



今号訪れたのは
齊藤 克さん（45歳）

斉藤農園主宰。会社勤めから転身し、15年前に先代から続く家業・シイタケ栽培をスタート。ＪＡちちぶ青年部の部長も務める。ナメコとキクラゲ栽培も手がけるほか、菌床のキット販売にも尽力している
https://www.instagram.com/saitoh_77/

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　㊡…休業日、閉館日
☎…電話番号　交…交通アクセス
営…営業時間　会…会場



栽培室で、もりもりと育ったシイタケを軸から折って収穫する齊藤さん

手作りの菌床から採れる〝里ごころ〟

埼玉県秩父地方は、古くからシイタケ栽培が盛んに行われてきた地域です。栽培法は二つあり、一つはクヌギやナラなど広葉樹の丸太に菌を打ち込み、森などの自然環境の中で育てる昔ながらの原木栽培。もう一つは、肥料を混ぜ込んだおがくずを固めたブロック状の菌床（人工の培地）に、菌を打ち込む菌床栽培です。

今回訪ねた生産者・齊藤さんの栽培法は後者。菌床は市販のものに頼らず、地元秩父産のナラの木のおがくずを使って手作り。加えて、栄養分として混ぜ込む米ぬかや麦ぬかの質や量にもこだわり、肉厚ぷりぷりのシイタケを、年間を通して出荷しています。その名も〝里ごころ〟。同じくキノコ栽培をしていた先代から受け継ぎ、幼い頃より親しんできた味わいとブランド名を残しました。

「うちのシイタケは他とは違いますよ。旨味が強くて、弾力があるんです」と齊藤さん。確かに、手にする菌床から育ったシイタケはどれもふくよかで、栽培室は芳醇な香りに包まれていました。



徹底した衛生管理のもと、夏の山に似た環境下で育てる絶品のシイタケ。自慢はぎゅっと凝縮された旨味と弾力



採れたて肉厚のシイタケ

無菌の環境をつくり種菌を植え付ける

菌床シイタケは、どのように栽培されるのでしょう。意外と知られていない工程を齊藤さんに教えていただきました。

「まず、菌床作りです。ナラの木のおがくずに肥料を加えてかき混ぜ、それを1～3kgずつ袋に詰めた後（1袋が菌床1個になる）、殺菌釜に入れます」

殺菌釜は100℃に設定。8時間かけて雑菌を取り除き、シイタケが健康に育つ培地を作ります。

「菌床の温度が下がったら、接種です。シイタケの種菌を菌床一つ一つに植え付けます」

植え付けには機械を使いますが、ここでも大切なのは菌床に雑菌が混ざらないよう、衛生管理に細心の注意を払うこと。服をツナギに着替え、無菌状態の接種専用部屋に齊藤さんが独りこもって行う、とても繊細な作業です。

次は、種菌が植え込まれた菌床を培養室へ移動。シイタケの成長に適した夏の山に近い環境にするため、夏はエアコンを使い、冬は湯を通したホースを室内に設置して、室温を20℃に保った状態で菌を繁殖させていきます。

「菌が大きく育つまで4カ月。時間がたつにつれて、最初は白かった種菌がだんだん茶色く変わっていくんですよ」

なるほど、培養室いっぱいに並ぶ棚には、それぞれ白、薄茶、茶色と色の違う菌床がずらり。接種時期による菌の繁殖具合が色で見極められるというわけです。

いよいよ栽培室でシイタケが顔を出す

そして、シイタケ菌が菌床全体に十分行き渡った4カ月後、菌床を栽培の最終場所である栽培室（前ページ写真）へと移します。

薄暗い栽培室に足を踏み入れると、しっとりと湿度を感じ、独特のにおいがする空間に、菌床が整然と並んでいます。室温はやはり20℃に。成長が進むと日中は電気をつけて昼をつくり、夜は電気を消して暗くして、自然の環境に近づけ成長を促します。

「栽培室に運ぶと2～3日で菌床









上：室温20℃の培養室で、菌床内の菌を繁殖させているところ。この状態で4カ月置く
中上：培養室から栽培室に移動した菌床。芽が出る前のようす
中下:移動してから数日後、菌床からシイタケが出てきた
左：収穫時期を迎えたシイタケ

から芽が出てみるみる育ち、1週間から10日たつと、傘のひだが割れ始める。それが収穫のタイミングです」

菌床は1週間に600個も生産。同じ菌床でも個体によって成長差があるため、収穫は朝昼晩と1日に3回行います。

さらに驚いたのは、収穫後の菌床はひと晩水に沈めてから取り出し、もう一度棚に戻して育て直すということ。

「見た目は丸坊主でも、菌床にはまだ菌が残っていて、もう一度芽を出すんです。そのポテンシャルを使って再度育てます。浸水の回数で2番採り、3番採りなどといわれますが、私は基本3回です」

生きた菌を無駄にせず、最後まで育て切る…。農作物への真摯な姿勢が伝わりますね。

菌床シイタケのキット販売にもトライ

そうして収穫したシイタケは、サイズ別にパック詰めして、地元の直売所や飲食店へ出荷。肉厚のものはA品の贈答用になります。

「成長が早く、栽培から出荷までをこなすため、休日はほとんどなし。天候不順などの影響はないものの、エネルギー価格の高騰もあり苦労は尽きません」

とはいえ、そんな中でも前を向き、齊藤さんは今、栽培キットの販売にも力を入れています。それは消費者に育てる喜びを感じてもらい、食への理解を深める食育につなげたいという思いからです。

「植え込んだ種菌が繁殖した状態で販売するので、すぐ育ち、10日ほどで収穫できます。斉藤農園のホームページからも買えますよ」

家でむくむくと大きくなるシイタケを眺め、手軽にいただけるとは…。食べるだけでなく、育つ過程も楽しめることは、私たち消費者にもうれしいお話です。







右上：菌床（培地）を作る機械。ここにおがくずや米ぬか、フスマなどを入れて攪拌（かくはん）する
上：地元秩父産のナラの木のおがくず。一度に4トンもの量を注文し、オリジナルの菌床を作る
右下：同じく菌床栽培のナメコも手がける。間もなく収穫時期だ

おうちで作ろう！レシピ大公開

菌床シイタケ生産者 齊藤 克さん

直伝 Recipe

表紙のレシピ

シイタケピザ



材料（2人分）
シイタケ…大4個
トマトソース（市販）…適量
スライスチーズ
（とろけるタイプ）…1枚
パセリ、ベビーリーフ
（好みで）…適量

作り方
❶シイタケの軸は切り分けて粗く刻む。
❷シイタケのカサは裏返して中心に切り込みを入れ、①をのせる。
❸トマトソース、ちぎったチーズを順にのせ、オーブントースター（中強火・約200℃）で全体に火を通し、チーズが溶けるまで焼く。
❹器に盛り、パセリをのせ、ベビーリーフを添える。



切り込みを入れて火を通りやすくします。軸も刻んで具に

肉とシイタケの旨味のダブルパンチ

シイタケのばら肉巻き



材料（2本分）
シイタケ…小6個
豚バラ薄切り肉…3枚
塩・こしょう…各適量
サラダ油…適量
しょうゆ・小麦粉…各大さじ1

作り方
❶シイタケの軸は除き、カサを裏返して中央に切り込みを入れ、塩・こしょうをふる。
❷豚バラ肉は長さを半分に切る（シイタケを包み込める長さが目安）。
❸②で①を巻き、つまようじで止める。
❹フライパンにサラダ油を中弱火で熱し、③を並べ入れる。途中上下を返しながら、焦げ目が付いて肉の脂がシイタケにしみ込んだら器に盛る。
❺続けてフライパンに残った脂にしょうゆ、小麦粉を加えて中弱火にかける。とろみが付くまで混ぜ、塩、こしょうで味をととのえ、④にかける。

JA直売所に GOGO!

埼玉県内に約70あるJA直売所。
JAほくさい本店に併設されている
店舗をご紹介します。

GOGO! JAほくさい 羽生農産物直売所

㊟羽生市東7-15-3
㊟048-563-4609
㊟9：30～16：00
㊟水曜
㊟東武伊勢崎線羽生駅から車で約5分



旬の朝採れ野菜や果物が管内全域から続々届く



あぐり倶楽部　埼玉でイチジクが生産されているとは知りませんでした。(松伏町　茂木さん)

地域の暮らしに寄り添う充実の品揃え

住宅街のすぐそば、ＪＡほくさい本店の敷地内にある「羽生農産物直売所」は、地域の人の暮らしに寄り添う直売所として、毎日にぎわっています。店内には、地元農家が朝一番に運んでくる新鮮な野菜や果物がぎっしり。小規模ながらも季節の彩りが豊かで、特に人気なのが旬の果物が充実したフルーツコーナーです。

「夏はイチジクやナシ、秋冬には柑橘類やリンゴなど、羽生産だけでなく騎西など近隣からも届くんです。お店に入ってすぐ右手のコーナーに注目してください」と、店長の増田さん。

さらに魅力は、品揃えだけではありません。毎週土曜に行われる元刀鍛冶による包丁研ぎは、切れ味が良いと評判。市内の生産者から届く手作りのいがまんじゅうや塩あんびんなどは、地域の食文化を感じられます。そして11月28日（土）には、毎年恒例の「農業まつり」を開催。羽生市との合同開催で、多くの人が訪れる大規模イベントとして定着しています。



農業まつりは駐車場にも出店

地域の収穫を祝う毎年恒例の「農業まつり」が、11月28日（土）に開催されます。羽生市とＪＡが合同で行う大規模イベントで、例年多くの来場者でにぎわいます。旬の野菜やフルーツが並ぶほか、抽選会、キッチンカーなど、催しが盛りだくさんです。今年は歌謡ショーやお笑い芸人によるステージも予定されているので、ぜひ足を運んでみてください。





お店に入って右側にある旬のフルーツコーナー。来店したらまずチェックを！

スタッフの倉﨑さんもオススメ！

「ひもかわうどん」（¥450）

うどん工房 小川から毎週木曜に届く生麺。「小麦・あやひかりを使っているので、喉越しがいいんです。ファンがいるので、売り切れるほど人気です」と倉﨑さん。ひもかわうどんのほかに、うどんの麺も並びます。



多国籍な生産者が育てる珍しい野菜に注目

ベトナムや中国など、海外出身の生産者グループも出荷し、多様なルーツの客が訪れています。空心菜やハヤトウリなど、スーパーではあまり見かけない珍しい野菜に出合えるのも魅力です。


ヘチマ、カボチャのツルなどが並び、外国人のお客もよく買い求めている

郷土料理の手作り いがまんじゅうが人気

市内の生産者から届く、埼玉県北東部の郷土料理「いがまんじゅう」が人気。まんじゅうを赤飯でくるんでボリュームたっぷり。栗のイガに似ていることから名付けられたそうです。


いがまんじゅうは、1パック400円。毎週木・金曜に入荷（7・8月は休み）

おいしい食材をお得に！規格外農産物コーナー

多くの人が集まる、店内奥の規格外農産物コーナー。フードロス削減のため、形や色などが不揃いの農産物を格安で販売しています。生産者にも消費者にもうれしい取り組みです。



ナスが３つで100円など、とってもお得。味は変わらずおいしいのでぜひお試しを

農業がもっと日本の若者の職業として確立してほしいですね！（上里町　髙橋さん）

JA直売所に GOGO!

プロに聞く！食材のトリセツ

直売所のスタッフや、直売所に出荷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！



緑色が濃いものを選ぶ
皮が濃い緑色のものは、よく熟している証拠です。ホクホク食感が期待できます。

ヘタは乾燥しているものが良品
ヘタがカラカラに乾いているのは、収穫後にきちんと追熟させたサイン。甘味が強い可能性が高いです。

皮を捨てないで
免疫力アップに役立つβ-カロテンが豊富。実以上に皮に多く含まれているので、栄養を丸ごととるなら皮ごと食べて。

ビタミンEが豊富
野菜の中でも、抗酸化作用のあるビタミンEの含有量がトップクラス。

実は、肉厚なものがいい
カットされているものは、実がしっかり肉厚で、濃い黄色のものがおすすめです。

羽生農産物 直売所で出合った

カボチャ

カボチャには日本カボチャ、西洋カボチャ、ペポカボチャの大きく３つの種類があります。現在多く流通しているのは西洋カボチャで、ホクホクとした食感と強い甘みから「栗カボチャ」と呼ばれています。品種もたくさんありますが、一般的な濃い緑色の黒皮のものが主流です。写真も栗カボチャです。秋冬野菜のイメージがありますが、収穫は夏から初秋にかけて。「保存がきくから長い期間食べられる。うちでは収穫から１か月以上寝かしてから出荷しているよ、寝かすと甘味が増すからね」と生産者さん。丸ごとなら、収穫から２～３か月貯蔵できるそうで、冬至（12 月 22 日）でも定番の野菜です。

購入したら必ずご確認ください

切った後は、種を取りましょう
カットしたカボチャは、種を取り除いておく方が長く保存できます。空気に触れないようラップで包み、冷蔵庫で保存しましょう。

冷凍保存できます
カボチャを切ってから冷凍用保存袋に入れれば、冷凍庫で保存できます。「電子レンジで温めてから煮ると、ホクホクだよ」と生産者さんもおすすめしています。

甘さを楽しむならスープに
甘味を楽しむなら「スープだよ」と教えてもらいました。カボチャを玉ねぎ、牛乳や豆乳、コンソメと共に煮て作るカボチャのポタージュは、カボチャ本来の甘みを堪能できます。

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）

今年は国連が定めた、農業を支える女性の力に光を当てる「国際女性農業従事者年」。そこで、食を通じて地域を支える女性たちの活躍をご紹介します。

ゼロから継いだ14代目。〝私たちの農業〟を育てる女性の歩み

咲ちゃんファーム園主・柏 咲子さん







上：笑顔がすてきな咲子さん　左：野菜は庭先直売所の他、ＪＡさいかつの直売所・フレッシュファーム、イオンタウン吉川美南で購入可能　右：咲子さん手作りのPOP

柏 咲子さん

江戸時代から続く農家「咲ちゃんファーム」（吉川市拾壱軒251）の14代目。百貨店で働いた後、父親の逝去を機に就農。農園に併設する直売所での販売も手がけ、SNSでの発信も精力的に行う。庭先直売所は不定期で休みとなるため、インスタグラムで確認を。

〝うちならではの農業〟を求め野菜の多品目栽培へ

元禄年間から続く農家の14代目として畑に立つ咲子さんですが、その歩みは〝継承〟ではなく、〝自分で選び直した農業〟です。高校卒業後は百貨店で12年間勤務し、「人と話すのが好き。接客の仕事はすごく楽しかった」と飾らない笑顔を見せます。転機は２００８年、父親の病と結婚でした。

「夫は農機具会社に勤めながら『農家をやりたい』と語っていました。父がつないでくれた縁で、農業をやる覚悟ができました」

しかし翌年、父親が急逝。農機具は処分されており、「本当にゼロからのスタートでした。父の代は花卉（かき）が主で、私も夫も野菜に詳しくなくて。ほかの農家さんに教わりながら手探りで進めてきました」と振り返ります。

最初の1年は請負に頼り、翌年から自分たちで畑に立ちました。後に夫は会社を辞め、２人で農業一本に。「２人だからこそ自由にできる、挑戦しやすい環境でした」と語ります。やがて「みんなと同じ野菜だと売り場で埋もれてしまう。うちならではの野菜を作りたい」という思いが芽生え、そこから多品目栽培へ踏み出しました。

今ではバターナッツカボチャ、アイスプラントなど年間50種類もの野菜を育てています。食べ方も研究し「バターナッツはポタージュがおいしい。ＰＯＰに食べ方を書いたら手に取ってもらえるようになりました」と、野菜の魅力を伝えています。就農当初２ヘクタールだった農地は、今では15ヘクタールに拡大し、夫が米を、咲子さんが野菜を育成。顔が見える販売がしたいと、マルシェ出店や収穫体験にも積極的で、子どもと触れ合う機会も増えました。

「咲ちゃんファームの野菜だから子どもがよく食べると言われると、やっていてよかったと思います」

そして今年から、娘さんが跡を継ぎたいと一緒に畑に立っています。ゼロから始めた農業は、家族の力で新しい形へ育っていきます。

ＪＡ直売所は大好きで週３～４回行きます。（吉見町　内野さん）

JA埼玉中央



中山間地域における小玉スイカの産地化に向けて

つるを棚に誘引して立体的に育てる空中栽培の小玉スイカは、果実が地面に触れないため、果皮全体が鮮やかな緑色に仕上がります。日当たりも均一になることから、甘みの強い高品質なスイカが期待できます。ＪＡでは「天空のスイカ」として市場出荷を行っており、産地化を目指して栽培技術の普及と生産者の拡大に取り組んでいます。

JAちちぶ



契約栽培ニンニクの全量出荷で安定収入へ

地域の気候や地質が栽培に適しており、耕作放棄地や遊休農地の解消にもつながることから、秩父地域で契約栽培されたニンニクを加工用として全量ＪＡ全農さいたまへ出荷しています。10年前から継続しているこの取り組みは、契約先の業者が全て買い取るため、生産者の安定した収入にもつながります。



JA埼玉ひびきの



良品出荷を継続し産地のブランドを守る

品質の落ちやすい出荷シーズン終盤に改めて目合わせをする品質検討会を実施することで、産地のブランドイメージを守っています。ＪＡと生産者、ＪＡ全農さいたまや市場関係者で実際に出荷されたブロッコリーを確認し、クレーム事例を参考にしながら出荷基準について話し合っています。

JA花園



県内最大級の売場面積と豊富な品揃えで地産地消を

ＪＡ花園直売所には880㎡を誇る野菜コーナーに加え、別棟の温室には植木や鉢物、草花がズラリ。生産者履歴で管理し、生産者がどのように出荷した商品かなどを確認した安全・安心の朝採り新鮮野菜には、スーパーではあまり見かけない珍しいものもあります。花園産のタマネギやハチミツを使ったオリジナルドレッシングも人気の商品です。

JAほくさい



ＴＡＣ活動を主軸に、農家に愛されるＪＡを目指す

担い手に出向くＪＡ担当者「ＴＡＣ(タック)」による生産資材の提案や営農相談などの活動を通して、生産者の所得増大を図っています。県内一の米どころであり、県育成新品種「えみほころ」の採種場も持つ当ＪＡでは、無人ヘリによる病害虫の広域防除や講習会、現地検討会などを行い品質の維持・向上に努め、生産者に頼ってもらえるＪＡを目指しています。

JA越谷市



米のブランド化で所得増大へ

越谷市と連携し、低農薬・有機肥料100％で栽培したコシヒカリを「越谷ふるさと米」としてブランド化。あぜの除草剤散布も禁止するなど、徹底した安全・安心にこだわっています。直売所でのイベントなどでＰＲして消費拡大に努め、生産者の所得増大をサポートしています。

JAさいかつ



幅広い客層へ地元農産物ＰＲ

新鮮な地元農産物を購入できる青空市場マルクナッドを、IKEA新三郷で定期的に開催しています。当ＪＡの各直売所で人気の農産物を一拠点に集約し、都内近郊の消費者にも地域の魅力をＰＲしています。地域の農産物を消費者に直接届けることで、地産地消の推進につなげています。



取り組みを紹介します

わたしたちは、この機会に埼玉農業の特色や「地域の農業を振興し、
もと、県内１５ＪＡが挑む多彩な取り組みを紹介します。
様と顔の見える関係を大切にしながら、生産者の情熱と挑戦を全力
まいります。



国消国産については
こちらから

JAさいたま



環境に配慮した営農推進で守る、食と農の未来

化学肥料や農薬を削減した環境負荷低減の農産物栽培に力を入れています。地域と連携した田植えや稲刈り、野菜の収穫などの農業体験を通じ、子どもたちへ食と農の大切さを発信。環境を守り、安全で安心な食の未来を次世代へつなぎます。

JAあさか野



生産者支え、産地守る

新座市はニンジンの生産が盛んで、市内に構えるＪＡの集出荷場でニンジンを荷受けし、市場に出荷しています。品質のそろった安全・安心なニンジンの生産を支えるために講習会を開き、農薬の使用についての説明や栽培指導も行っています。ＪＡと生産者、そして生産者同士で情報を共有しながら、地域の畑を守り、消費者へ新鮮な農産物を届けています。

JAいるま野



選果場による選別体制の強化と組合員の負担軽減へ

収穫量全国１位のサトイモの産地として、全国でも珍しい選果場を有し、品質・サイズに合わせた10等級の選別に力を入れています。良質堆肥の継続投入や緑肥栽培などの土づくりから生まれる独特のねっとり感・イモの白さは、県内外から高い評価を受けています。

JAくまがや



気候変動に対応したネギの品種選定試験を実施

近年の気温上昇の影響で、秋冬ネギの出荷時期が遅れています。ＪＡでは単価の高い年内の安定出荷を目指し、生産者や種苗メーカー、関係機関と協力しながら気候に適応した品種の選定試験を行うほか、実績のある生産者の栽培技術を地域で共有し、産地全体の技術向上につなげています。

JAふかや



大型選果機で労力の削減・品質の均一化

深谷市北部ではキュウリの生産が盛んで、ＪＡ職員が関係機関と連携して栽培講習会やハウス巡回など、営農指導に努めています。年間約5,000トン出荷されるキュウリを、関東最大級の高精度な選果機で選果し、丁寧に箱詰め。生産者の労力削減と品質の均一化を確立しています。

JA埼玉岡部



広大な農地で食卓支える

当ＪＡ管内のブロッコリーの作付面積は県内１位で、秋冬には約1,600トンを出荷します。部会は若手も含めた90人の生産者が会員となっており、ＪＡが栽培講習会や出荷前の目ぞろえ会を開いて、品質の向上を目指しています。私たちの生活に欠かせない重要な野菜として農林水産大臣が「指定野菜」に指定したブロッコリーを、生産者と一体となって守っていきます。

JA南彩



地域の恵みを笑顔で届ける

当ＪＡの職員で構成する農産物販売促進員「なんさい小町」は、量販店やイベントなどで地域農産物のＰＲ活動を行っています。旬の味わいや特徴、おすすめの調理方法などを紹介し、生産者が丹精込めて育てた農産物の魅力を消費者へ発信。生産者と消費者をつなぐ架け橋として、地域農産物の消費拡大と地域農業の発展に取り組んでいます。

JA埼玉みずほ



スイートコーンの生産振興

担い手に出向くＪＡ担当者「ＴＡＣ(タック)」が管理する「実証展示圃場　ＴＡＣ農園」で品種や作型などを検討しながらスイートコーンを栽培し、生産者への指導や情報提供に役立てています。ブランド化や販路拡大を目指して栽培したスイートコーンは、生産者が出荷したものと一緒に直売所のイベントなどで販売しています。





産地と歩むＪＡの

ＪＡグループは１１月１９日を農協記念日※と定めています。
わが国の食と緑と水を守ろう」というＪＡグループの理念のこれからも地域に根ざした協同組合であるＪＡは、地域の皆で支え、農業・生産者の大切さや素晴らしさを広く発信して

※農業協同組合法が公布されたことを記念して1947年に制定

みらの 2026年11月発行 No.90
編集・発行／JA埼玉県中央会 〒330-0063 さいたま市浦和区高砂3-12-9 TEL：048・829・3307 FAX：048・822・2036
編集協力／(株)サムライ・(株)角川アスキー総合研究所 印刷／望月印刷(株) Printed in Japan ●ホームページから『みらの』がご覧いただけます。 https://www.ja-saitama.jp
ⓒJA埼玉県中央会

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。

- せいろで日々ごはん（中川たま著）
- 70歳からの栄養がとれるレンチンごはん（藤野嘉子著）
- 人気店のスパイスレシピ 身近な食材＋1スパイスから始める（SPICE CAFE・クリスチアノ・四川家庭料理　中洞・酒坊主共著）
- タマチャンショップの しあわせ雑穀レシピ（タマチャンショップ監修・田中雅子料理制作）
- おうちで作る お店みたいなフルーツタルト（本間節子著）
- 新装版　抹茶のお菓子（坂田阿希子著）
- 軽やかなおすし（1合からすぐに作れる）（藤井 恵・しらいのりこ・榎本美沙共著）
- 寺田本家のおつまみ手帖（塩麹・酒粕・甘酒でつくる）（寺田聡美著）
- 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（木嶋利男著）
- 種まきと発芽の超裏ワザ（竹内孝功著）

Present A 10名様 自然の恵みを封じ込めた乾燥野菜3種類をセットに



羽生農産物直売所（P6）で見つけた、羽生市にあるボヌスファームの乾燥野菜シリーズ。3種類をセットでプレゼントします。写真は大根・ニンジン・ナス。実際に届く種類は、その時にご用意できるものをお任せでお送りします。

応募方法

プレゼントクイズ

秩父地方で菌床と原木で盛んに栽培されている野菜は「●●●●」。

⇒●に入るカタカナをお答えください。

前号（NO.89）の答えは「イチジク」

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

2027年1月4日（月）
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贈りします）。
※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。

最旬情報をお届け！

JAホットライン

応募方法

埼玉県産米4kg以上の購入レシートをスマホなどで撮影し、下記特設サイトへアクセスします。応募フォームからレシート画像を添付して必要事項を入力し、ご応募ください。
※レシート1枚につき1応募とし、お一人様何口でもご応募いただけます。
※同一レシートで複数ご応募いただいても無効となります。

キャンペーン期間

2027年1月11日（月）まで







©URAWA REDS

A賞 10名様
浦和レッズ選手直筆サイン入り2026/2027シーズンユニフォーム

B賞 300名様
埼玉県産新品種「えみほころ」精米5kg

C賞 250名様
彩の国黒豚スライスセット

560名様にプレゼントが当たる！

「埼玉県産新米キャンペーン」開催中

JAグループさいたまでは、埼玉県産の新米をご購入いただいた方に、抽選で総勢560名様に「浦和レッズ選手直筆サイン入りユニフォーム」や「えみほころ」、「彩の国黒豚スライスセット」をプレゼントするキャンペーンを実施中です。ぜひご応募ください！



詳しくはこちらのJAグループさいたまの「埼玉県産新米キャンペーン」サイトをご確認ください。
https://ja-saitama-cp.com

JAグループさいたま
耕そう、大地と地域のみらい。