

「いちごいちえ」はJA佐野から街の皆様へのコミュニケーション・メッセージです。たくさんの方々に「食」の喜びを伝え、これからの「農」を支えていくことがコンセプトです。

佐野農業協同組合 栃木県佐野市金吹町 2351 TEL.0283-20-2000

HP <http://www.jasano.jp>

FB <https://www.facebook.com/t.jasano>



ホームページ



Facebook

## 「佐野産藍」 105年ぶりに復活



### 特集

## JA ぐらしの活動

正藍染め工房「紺邑」代表 大川公一さん

「学は、以て已むべからず。青は藍より出でて藍より青く、氷は水これを為して、水よりも寒し」（中国の儒家荀子の言葉）ここから弟子が師よりも優れることをこの言葉で表すようになりました。「出藍の誉れ」という言葉はここから来ています。

染め物の一種に、藍染めがあります。郷土史によると佐野市（旧田沼町を含む）は江戸末期から明治にかけて藍の生産が盛んで、郷土の偉人田中正造も作っていたと記録されています。しかし、明治時代にドイツから化学染料が輸入されるようになると天然藍の生産は激減し、1909年（明治42年）に途絶えてしまいました。

佐野市閑馬町の正藍染め工房「紺邑」（TEL 65-8884）の代表・大川公一さんは、平成25年の田中正造没後100年を期に「佐野産藍」の復活を目指し、知人らに呼び掛けました。約20人の有志が「佐野産藍復活プロジェクト」を結成。25年春にメンバーの農家6軒が藍を栽培し、秋に約90キロの葉を収穫しました。この葉を発酵させて、困難とされる藍染めの原料「すくも」を作ることに成功。平成26年春、105年ぶりに佐野産藍が復活しました。

大川さんによると、全国でも天然藍の栽培量は少なく、入手しづらい状況になっており、復活を知った全国の工房や染め師から「使いたい」との問い合わせがあるといいます。また、「将来的には佐野産の藍を全国に販売し、佐野市の産業に育て、耕作放棄地の解消につなげたい」と話します。

昨年9月には、JAぐらしの活動の一環として、趣味講座「藍染め教室」が開かれ、20人の参加者が藍染めを体験し、佐野藍の歴史を学びました。

# 地域と共に これまでも、これからも。

JAでは、安心して暮らせる地域作りと豊かな暮らしを実現するため、組合員の皆さまとその家族、地域の方達が実践する自主的な活動を支援する「JAくらしの活動」に取り組んでいます。今回、その主な活動内容をご紹介します。

## 支店の活動

地域にお住まいの方を対象に、日頃の感謝を込めた感謝祭や親子で参加する料理教室など地域の皆さまと一緒に楽しめる、様々なイベントを開催しています。



感謝祭  
愛村カッパ  
学童野球大会  
そば打ち  
うどん作り  
耳うどん教室  
など

## 農夢塾



野菜作り  
に興味のある一般の方  
たちを対象に農業講座  
を実施しています。野菜  
作りは初めてという初  
心者の方でも  
大歓迎。26年度は全12回の実習で土  
づくりから収穫まで野菜作りの基礎  
知識を学び、約10種類の野菜を育て  
ました。

## 次世代に向けた活動



市内小学生を対象に、食農教育の  
学校「あくりスクール」夢」や「JA  
アグリカッパ学童野球大会」の開催、秋  
佐野市学童軟式野球大会、さのまる  
ガッパサッカー大会への協賛など子  
どもの未来を応援する活動に取り  
組んでいます。

## JA健康寿命 100歳プロジェクト



身体  
の健康  
（健康寿命の  
延伸）をつく  
り、これによ  
り心の健康  
（ゆとりと生  
きがいのある  
暮らし）をつ  
くり、さらに  
活力ある元気  
な地域社会をつくることを目的と  
した活動です。  
年金友の会会員の方を対象にゴル  
フ大会や記念講演会の開催、女性会  
でハイキングを行うなど健康増進  
活動に取り組んでいます。

※健康寿命とは、WHOが2000年に提  
唱した指標で、寝たきりや介護が必要にな  
るなど健康上の理由により日常生活が制限  
されることなく生活できる期間のことです。  
健康寿命＝平均寿命－日常生活に制限  
のある不健康な期間

## 趣味講座

男の趣味講座、女の趣味講座を  
開講し、様々な体験教室を行って  
います。平成25年9月には、JA佐野  
では初めてとなる男性だけの会  
「男の会」が発足しました。趣味の  
講座や会独自の活動を通して、男と  
女の生活の知恵や技量を学んで  
います。



藍染め教室  
陶芸教室  
料理教室  
（米粉はちみつ等）  
コーヒー焙煎教室  
陶器のはんこ作り  
抹茶の席  
キムチ作り  
など

**スカイベリー** 抽選で10名様  
1箱(2パック入り)プレゼント!

応募方法  
お名前・年齢・ご住所・お電話番号・「いちごいちえ」へのご意見・ご感想を  
明記の上、ハガキまたはFAX、Eメールにてご応募下さい。

宛先  
〒327-0007 佐野市金牧町2351 JA佐野総務課  
FAX: 0283-20-2319  
Eメール: info@jasano.jp

応募締切  
ハガキ 平成27年1月末日消印有効  
FAX・Eメール 平成27年1月末日17:00必着

※応募は発送をもってかえさせていただきます。  
※応募いただいたお客様の情報は、抽選及び発送の目的以外には利用致しません。

Official Participant  
**EXPO**  
MILANO 2015

JAPAN  
EXPO 2015 MILANO

JAグループは「2015年ミラノ万博日本館」に協賛しています。

会期: 2015年5月1日～10月31日

**男の会**をご存知ですか?

男の会は、JA佐野が支援する組織として、平成25年に結成されました。現在、会員は21名です。

活動内容  
● JA主催の趣味講座（年数回実施）への参加  
● 会独自行事（年2～3回）を実施  
佐野市にお住まいの男性でしたら、どなたでも加入できます!

男の会は、これからも男性を奮起させ感動を実感できる活動を目指します。ご興味のある方は、ぜひお申し込み下さい。

お問い合わせ・申込み JA佐野 営農・支援課 TEL 24-3420

**趣味講座参加者募集**  
抹茶の席 ～わびさびの世界をあじわう～

開催日 平成27年2月21日（土）  
開催場所 JA佐野研修センター（佐野市飯田町331）  
講師 大和遠州流 藤掛 紫恵庵さん  
参加費 500円  
募集人員 20人  
募集締切日 平成27年1月30日（金）



佐野短期大学 総合キャリア教育学科  
栄養フィールドの皆さん

## SANOTAN サノタンクッキングタイ COOKing隊

佐野短期大学の学生たちが  
考えた旬の食材を使った  
レシピを紹介します。



### 今回の旬食材 **そば** [そば粉のお好み揚げ]

■ 栄養価(1人分)  
エネルギー387kcal たんぱく質13.4g 脂質14.3g 炭水化物49.8g カルシウム74mg  
ビタミンA 44μg ビタミンB<sub>1</sub> 0.17mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.24mg ビタミンC 19mg  
食物繊維4.7g 鉄3.5mg 食塩0.8g



材料(2人分)	
そば粉	50g(1/2カップ)
小麦粉	50g(1/2カップ)
卵	1個
里芋(中)	1個
ごぼう	50g
ねぎ	1本
干しえび	大さじ2
めんつゆ	小さじ1
水	1/4カップ
揚げ油	適宜
大根おろし	適量

#### 作り方

1. ねぎは斜め薄切り、里芋はすりおろします。ごぼうはさがきに水にさらします。
2. そば粉、小麦粉、(a)の材料と水(硬さにより調整)を加え、さっくり混ぜます。
3. フライパンに1cm程度の油を入れ、生地をスプーンで落とし、色づくまで揚げます。
4. お好みで大根おろしやめんつゆをつけていただきます。

※そばアレルギーの方はご注意ください。



生地を焼くと、ヘルシーお好み焼きとして楽しめます。

### COOKing隊長 <コメント>



佐野市では葛生地区や田沼地区の北部でそばの栽培が盛んに行われ、良質なそば粉がたくさん収穫されます。そばは白米に比べ、ビタミンやミネラル、ルチン、タンパク質、食物繊維が豊富に含まれており、ヘルシーで現代人に合った健康食と言えるでしょう。そばというと、つるつるとしたのど越しの良さが醍醐味とも言われますが、今回ご紹介するレシピは、簡単にそば粉を利用できる揚げ物です。今が旬の里芋をつなぎに加えて、ふっくら、もちもちの食感です。和風の大根おろしとめんつゆがおすすですが、マヨネーズやソースなど好みのたれでお試し下さい。

佐野短期大学 総合キャリア教育学科 藤田 睦 准教授

## 大根、豆腐とともに「養生三宝」



# 白菜の話

鍋料理に漬物にと、冬の食卓に欠かせない白菜。家族で鍋を囲んだり、樽に漬けてお風呂は冬の風物詩として定着しています。白菜といえば、葉っぱが中までギュッと詰まっているのが特徴。白菜が結球するには80〜100枚の葉が必要ですが、それができるのは、植物ホルモン「オーキシン」のおかげ。オーキシンは植物の生長を促すはたらきがあり、葉の表に光が当たると裏側に移動し、葉の裏側の成長を促します。その結果、葉が立ち上がり丸くなっていくのです。

葉がかたく巻いていて、どつしり重く、株の切り口が新鮮で、葉先がちぢみ黄色みを帯びたものが良質。最も甘味があるのは、うま味成分のグルタミン酸が多い中心部の小さな葉です。また、白菜にはビタミンCが多く含まれ、風邪の予防や疲労回復の効果が期待できます。加熱した白菜には体の余分な熱を冷ます作用もあるため、発熱時には煮込んだり鍋物にして食べるのがお勧めです。



大根、豆腐とともに「養生三宝」といわれる白菜。JAが取り組んでいる「100歳プロジェクト」とともに、ご家庭でも「白菜プロジェクト」に取り組んでみませんか？

### かき菜の栽培スケジュール

月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
露地栽培		播種	定植					収穫	
かきり栽培		播種					収穫		

つみ取り栽培・・・育苗・定植をして1月頃伸びてきた主枝を収穫し、その後は順次伸びてきた側枝を収穫する作型。  
かきり栽培・・・直接畑に播種・間引きをして収穫適期になったら一度に株を全て刈り取って収穫する作型。



#### 品質を守る

純系種を確保するため、専用の採種圃を設置。4月の開花前に圃場をネットで囲み、虫が侵入して交雑するのを防ぎます。



#### 収穫

霜に十分当たった2〜3月が旬。甘みも増しておいしいいただけます。



#### 出荷

2012年には佐野ブランドに認証され、「佐野そだち菜」の愛称で全国に売り出しています。

苦みが少なく、ほのかな甘みを感じられます。味にクセがないためどんな料理にも合い、茎の部分のシャキシャキした食感も魅力のひとつです。

かき菜は両毛地区で古くから栽培されている伝統野菜で、アブラナ科の菜花(菜の花)の仲間です。厳しい冬の寒さに耐え、霜に当たることので甘みを増しながら春を迎えるので、地元では「春を呼ぶ野菜」として親しまれてきました。苦みが少なく、ほのかな甘み

## 旬を味わおう

出荷袋には生産者の氏名と「とちぎ地域ブランド」マークがつけられています。「とちぎ地域ブランド」は地域の気候、風土の特徴を生かして栽培されている農産物に対し(一社)とちぎ農産物マーケティング協会が認証しています。

