ママがつくる、とちママドリンク
『ソイグルベリー』開発プロジェクト

開発プロジェクトメンバー
上段左から、神永美智子さん、高地住江さん、犬飼友美さん
下段左から、金原恵美さん、斉藤さとみさん

クルール編集室で主催する講座「ママ'sカレッジ」で、活躍するママ講師たち。各自得意分野があったものの、もともとは専業主婦だったというメンバーも。講座の回を重ね、今ではママや子どもたちから慕われる人気講師です。

開発の中心メンバーは、ママライフ応援マガジン「クルール」編集室が主催する講座「ママ-sカレッジ」で、料理講座やパン講座を担当するママ講師5名。『ソイグルベリー』は、そんな現役の子育てママが「自分たちが本当に飲みたいドリンクって何だろう」と考えて、つくった「とちママドリンク」の第1弾です。

まずは、クルール誌上で読者にアンケート調査。そのアンケート結果をもとに、メンバーが考えた柱は、「地場産の材料をつかっていること」「子どもに飲ませても安心なドリンクであること」。それから、材料を持ち寄って座談会で試作を何度も繰り返し、クルール読者のママたちを集めて試飲をしてもらい、感想を聞きました。実際のドリンク製造は設備・実績のある千本松牧場にお願いすることに。

『ソイグルベリー』の原料は、千本松牧場の「のむヨーグルト」、丸大豆100%の有機豆乳、とちおとめ果汁。爽やかな酸味で、しつこくないさっぱりした後味。美容は気になるけれど豆乳が苦手、というママにも飲みやすい、ほんのりイチゴ味です。今年秋頃の市販化を予定。楽しみですね。

◀試飲会で提供された「ソイグルベリー」。このドリンクをもとに市販化ドリンクを開発します。

▲試飲会にクルール読者30名が集まりました。「さっぱりとしていて、おいしい!」と大評判でした。

一緒にプロジェクトを進めているメンバー
- 有限会社ウィンウィン
- ホウライ株式会社
- 株式会社雄都水産
- JAうつのみや

株式会社クルール・プロジェ
クルール編集室
宇都宮市簗瀬町1784-2YanazeBLDG 4F
☎028-614-2558
http://www.couleur-mama.net

うつのみやアグリネットワーク
アグリビジネス創出促進事業 ご紹介

アグリビジネス創出促進事業とは、宇都宮の農資源を活用し、新商品や新サービスを作り出すプロジェクトのこと。
生産や加工、流通など、複数のネットワーク会員がチームになり、消費者のこだわりである
「本物志向」「おいしさ」「小回りがきく」「おしゃれ」「もったいない」を追求してプロジェクトを進めています。

うつのみや産・自慢の農産物で街を元気に!
中心市街地活性化を目指した『マルシェ』の企画・運営プロジェクト

根本泰昌さん
紅茶専門店　Y's　teaオーナー。2007年『紅茶で人と地域を元気に』をコンセプトに、宇都宮・オリオン通りにY's　teaをオープン。自らブレンドする多数のオリジナル紅茶の中には、うつのみや産の素材を使ったものも。市民団体「宇都宮街づくり大学」代表。

昨年11月27日、宇都宮市のオリオン通りで初めての「サンセットマルシェinオリオン」が開催されました。「日本語にすると『夕方開かれる市場』になりますが、フランスの街角で開かれているオシャレな『マルシェ』にこだわりました」と話すプロジェクト代表の根本さん。マルシェには、宇都宮市のりんご、梨、しいたけ、大根などの生産者10店が参加。自慢の農産品をワイン箱に入れて陳列し、そろいの黒のソムリエエプロンをつけた生産者自らが販売するというのが、「マルシェ」ならではのスタイルです。早朝からではなく、夕方に開催というのも重要なポイント。「午前中に収穫した新鮮な農産品を販売できるのは、生産者、消費者にとってメリット。また商店街のお店の集客にもつながるという効果もあります」。

約2万7千人もの来場者で賑わった今回の「マルシェ」。中心街での搬入・搬出や、慣れないスタイルでの販売に、当初は戸惑いを見せていた生産者もいましたが、終了後には早くも『次回はもっとかっこよくしたい』という声も。今後は半年に1度の開催を予定しているという「マルシェ」。夕暮れ時のオリオン通りにオシャレをして出かけてみてはいかがでしょうか。

▲生産者と消費者のふれあいの場でもある「マルシェ」。

▲農産品のほか、雑貨店、飲食店、「Y's tea」からは紅茶屋台の出店も。

一緒にプロジェクトを進めているメンバー
- 山口果樹園

6月に
『第2回サンセットマルシェ in オリオン』
開催します!
開催日程／
2011年6月18日
15:00～19:00
場所／オリオン通り内、曲師町イベントスペース

世界のお茶の専門店 Y's tea（ワイズ ティー）
宇都宮市曲師町5-3 タキヤビル2F
☎028-639-6601
営11:00～19:00(L.O.18:30)
休月曜、第1火曜(月曜日が祝日の場合は翌日)
Ⓟなし(近くにコイン駐車場あり)
http://www.y-tea.com/

朝ごはんで1日を元気にスタート!

毎日、朝ごはんを食べていますか?健康でいきいきとした生活を送るために、朝食をしっかり食べることは大切です。昨年、宇都宮市が実施した「朝食コンクール」の受賞作品を紹介します。忙しい朝でも、簡単に栄養バランスのよい食事がとれるメニューです。ぜひ、お試しください。心と体の健康のために、早寝早起きを心がけて、毎日、朝食を食べましょう。

アイデア賞　具だくさんの色どり朝食

作者
伊澤 美咲さん
田地 豊昭さん

メインを食べやすいように雑炊にしました。『さっぱり甘酢風おろしあえ』は、色映えよくレタスとパプリカを。大根おろしでボリュームインしました。

●きのこ雑炊●

【材料／2人分】
しめじ……20g
えのきだけ……20g
鶏むね肉……50g
きゅうり……40g
ミニトマト……3個
A
- 水……360cc
- 薄口しょうゆ…大さじ1/2
- だしの素……大さじ1/2
- みりん……小さじ1

ごはん……160g

【作り方】
①しめじ、えのきだけは 1cm 長さ、鶏肉は 1cm 角切り、きゅうりは種をのぞき 5～6mm の角切り、ミニトマトは半分に切る。②ごはんは水で洗う。③なべにAを入れ加熱し、沸騰したらしめじ、えのきだけ、鶏肉を入れ、しばらく煮たらごはんを加える。再び沸騰したら火を止める。④きゅうり、トマトと一緒に盛りつける。

●さっぱり甘酢風おろしあえ●

【材料／2人分】
レタス……4枚
黄パプリカ……1/4個
大根……160g
食パン……1/2枚
A
- 水……大さじ1と1/2
- 酢……大さじ1と1/2
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1

【作り方】
①レタスは一口大にちぎり、パプリカは 5～6mm 角に切る。食パンはトースターで焼き、1cm 角に切る。②大根をおろし軽くしぼり、Aを合わせたものと混ぜ、レタス、パプリカも合わせる。③器に②を盛りつけ、パンをちりばめる。

●納豆にらオムレツ●

【材料／2人分】
にら……6本
納豆……1パック
卵……4個
生クリーム……20cc
塩……小さじ1/3
こしょう……少々
バター……小さじ1/2
マヨネーズ……大さじ1
とんかつソース…大さじ1
けずりぶし……2g

【作り方】①にらは 2cm 長さに切り、卵、納豆の半量、生クリーム、塩、こしょうと混ぜ合わせる。②熱したフライパンにバターを溶かし、①を入れ，形よくオムレツを焼く。③器にオムレツを盛りつけ、マヨネーズ、とんかつソースをかけ、残り半量の納豆をのせ、けずりぶしをかける。

アイデア賞　野菜たっぷり朝食

作者
髙田（もえか） 萌佳さん

具材を包んで蒸すだけと、簡単にできるホイル焼きを選びました。素材の旨みがそのまま味わえるように気を配りました。

●鮭ときのこのホイル焼き●

【材料／2人分】
鮭切り身……2切
しめじ……1/2パック
えのきだけ……1/2パック
アスパラガス……4本
赤パプリカ……1/2個
バター……30g
ポン酢（お好みで）…適量

【作り方】
①しめじは小房にわけ、えのきだけは 3cm 長さ、アスパラガスは 3cm 斜め切り、赤パプリカはせん切りにする。②アルミホイルに鮭をおき、その上に①、バターをのせてつつみ、火がとおるまで 10～15 分蒸し焼きにする。

●にらたまのみそ汁●

【材料／2人分】
にら……8本
卵……1個
水……300cc
だし入り味噌…大さじ1強

【作り方】
①にらは 3cm 長さに切る。卵は溶く。②なべに水を入れ加熱し、沸騰したら、にら、味噌を入れる。③溶いた卵を回し入れる。

●キャベツと塩昆布のあえもの●

【材料2人分】
キャベツ……5枚
赤パプリカ…1/4個
塩昆布……50g

【作り方】
①キャベツは太めの短冊切り、赤パプリカはせん切りにする。②切ったキャベツを塩昆布と一緒にビニール袋に入れてよくもむ。③水気をしぼった②と赤パプリカを合わせ、器に盛りつける。

ポキポキきゅうりと蒸し鶏のオリーブごま味噌丼

≪材料(2人分)≫
・きゅうり……2本(約200g)
・鶏胸肉(皮つき約200g)…1枚
・酒……小さじ2
・ご飯……2膳
・味噌……大さじ2
(・味噌の甘さにより砂糖少々)
・オリーブ油……小さじ2
・ごま油……小さじ1

≪作り方≫
①鶏肉は軽く洗い皮目にフォークで穴をあけ、包丁を入れて厚みを同じにしてから耐熱容器にならべ、酒をふりかけてふわっとラップをかける。電子レンジで600w・1分半加熱したら裏返し、再び1分加熱したあと1分蒸らして取り出し、一口大のサイコロに切る。
②きゅうりは端をおとして包丁で縦半分に切り、手で乱切り風に一口大にポキポキ折る。
③ボウルに味噌、オリーブ油、ごま油をよく混ぜ合わせ、どんぶりに盛ったご飯に、先に小さじ1／2ほど軽く塗る。残った味噌に胡瓜を入れてよく和え、鶏肉もざっと混ぜてご飯の上にのせたらでき上がり。※味噌は食べる直前に和えるのがおススメです♪

友野 貴子／日本野菜ソムリエ協会認定、野菜ソムリエ。一児の子育てを行うかたわら、情報誌への執筆や講演会などの講師をつとめ、多方面で活躍中!

野菜ソムリエ たかこの

旬を美味しく食べるコツ

―― きゅうり ――

今年の夏のテーマは、やはり「節電」。みなさんはどうお考えですか?暑い時期を涼しくすごすために一役かってくれるのが、宇都宮でも7~8月に旬を迎える「きゅうり」。夏場の代表的な野菜です。

一般的には栄養素の少ない野菜とも言われますが、たくさんの水分の貴重な補給源となってくれ、体のむくみもとる豊富なカリウムの利尿作用によって、わたしたちの体温を下げてくれる働きがあります。暑い日にきゅうりが食べたくなるのは体にとって自然なことといえるのです。

選ぶ際には濃い緑色で太さが均一なもの、また皮にツヤと張りがあってトゲが痛いほど固い、新鮮なものを選びましょう。

今年の夏は、食で涼しく健康に。うつのみや産のきゅうりパワーで爽やかにすごしましょう!

家族と食べるワンプレート朝ごはんメニュー募集 ～宇都宮の野菜を食卓に!～

■応募資格
宇都宮市内に居住または通勤・通学している個人または2人組で2次審査に出席できる人。

■募集内容
次の4つの条件を満たしたメニュー
①栄養バランスを考えたワンプレートメニュー(1つの器に、主食・主菜・副菜がそろっているメニュー)であること。
②野菜・きのこ類を数種類組み合わせて1人分150g程度使ったメニュー
ただし、使用する野菜・きのこ類には、宇都宮の特産であるトマト、にら、アスパラガス、なす、きゅうり、しいたけの中からいずれか2種類以上を取り入れてください。
③2人分の食事が、調理時間20分以内(炊飯時間は除く)でできるメニュー
④2人分が500円以内でできるメニュー

■応募方法
保健所、保健と福祉の総合相談(市役所1階)、各保健センター・地区市民センター・市民活動センター・図書館に置いてある応募用紙(市ホームページからも取り出し可)に、出来上がりの写真を添付の上、直接または送付でご提出ください。
締め切り　9月1日(木)(必着)
送付先　〒321-0974　宇都宮市竹林町972
宇都宮市保健所健康増進課「朝ごはんメニュー募集」係

■審査方法
栄養のバランス、手軽さ、アイデア、見ためなどを審査します。
①1次審査　書類による審査を行います。
②2次審査　9月11日(日)に、市保健センターにおいて、実演による審査を行います。

■表彰
優秀作品は、10月2日(日)の「うつのみや食育フェア」で表彰、副賞(旬の地場農産物詰合せなど)を贈呈

問い合わせ先　宇都宮市保健所健康増進課　☎028-626-1126

表紙モデル お便り大募集

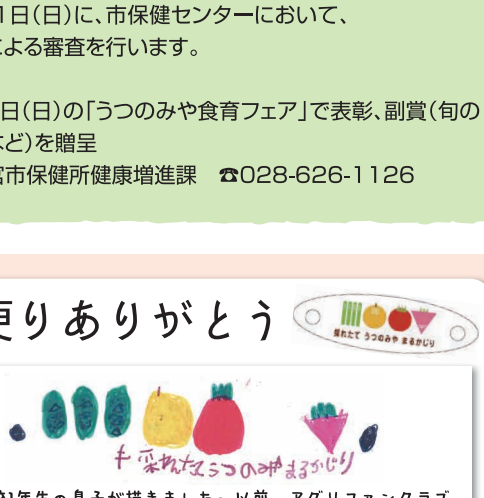
プレゼント!!

アグリファンで農業体験をしてくれるモデルさん大募集しています!!気軽に編集部までお便りくださいね!　住所と氏名を明記の上、下記の宛先まで郵送かEメールでお送りください。その他、アグリファンへのご意見・ご要望お待ちしております。

宛先
〒320-8540 宇都宮市旭1丁目1番5号
うつのみやアグリファンクラブ事務局
「お便り／モデル募集」係
メールアドレス　info@u-agrinet.jp

お便りを掲載させていただいた方には、JAうつのみやより「四季旬菜」をプレゼント!どしどしご応募ください!

お便りありがとう



小学校1年生の息子が描きました。以前、アグリファンクラブでいただいたマグネットの図柄が、大のお気に入りです。地元で採れた野菜をたくさん食べて元気に育ってもらいたいです。絵を描くときのようにお勉強も熱中してくれたらいいな。
F.Aより

事務局コメント　すてきなイラストありがとうございます!そんなに気に入ってくれたなんて、感激です!いろいろなことに熱中して、楽しい学校生活を送ってくださいね。

お知らせ

早く起きた第3日曜日は、地産地消朝市へ!!

今月は
6月19日(日)
8:00～10:00
売り切れ次第
終了

うつのみや産の新鮮な農産物や加工品が顔を揃えます。愛情こめて育てられた自慢の野菜が盛りだくさん!毎月第3日曜日はうつのみや産の食材で作った料理を、家族みんなで囲みましょう。

日 時　6月19日･(8:00～10:00)
※売り切れ次第終了。
※7月は17日(日)に開催
会 場　宇都宮城址公園みどりの小径(西側緑道)
問い合わせ先　宇都宮市地産地消推進会議事務局
(宇都宮市農業振興課内)
☎028-632-2843

今年もほたるに会える!!
梵天の湯ほたる観察会 開催

年に一度、しかもこの季節にしか観察できない稀少なほたる。今年も『ほたるの里 梵天の湯』で天然のほたるが観察できます。自然を満喫できるこのチャンス。見逃す手はないですね♪

6月
18日(土)
から
26日(日)
まで

日 時　6月18日(土)～26日(日)までの間、毎日実施します。
20:00～21:00
集合場所　梵天の湯 玄関前
参加費　無料　申 込　不要
上河内地域交流館『ほたるの里 梵天の湯』
問い合わせ先　☎028-674-8963
※雨天の場合、中止となることがあります。
※入浴等は事前に済ませてください。
歩きやすい履物で参加ください。
※天候や気温等の状況によっては、ほたるがご覧いただけない場合もございますので予めご了承ください。

今年も実りの季節がやってきました♪
ろまんちっく村 収穫体験イベント

○たまねぎの収穫体験
日 時　6月25日(土)～26日(日)
受付10:00～　なくなり次第終了
内 容　たまねぎを収穫　3個100円
会 場　ろまんちっく村学習農園

○じゃがいもの収穫体験
日 時　7月3日(日)　受付10:00～　なくなり次第終了
内 容　じゃがいもを収穫　1kg100円
会 場　ろまんちっく村学習農園

問い合わせ先
ろまんちっく村
☎028-665-8800

○うどん打ち体験と温泉でゆったり体験周遊
日 時　7月10日(日)　9:30～13:00
参加費　1人1,500円
定 員　24名(最少催行人員10名)
申 込　電話でろまんちっく村へ。(6月30日まで受付)
内 容　ろまんちっく村に集合し、篠井農産加工所でのうどん打ち体験教室に参加後、湯処あぐりで入浴

○小麦ぬーぼーまつり
日 時　7月24日(日)　11:00～17:00
内 容　収穫期を迎えた小麦、新麦で作る手作りフードを食べたり、パン焼体験もできる食のイベントです。
会 場　ろまんちっく村おいしい街

○とうもろこし収穫体験
日 時　7月24日(日)　受付10:00～　なくなり次第終了
内 容　とうもろこしを収穫　1本100円
会 場　ろまんちっく村学習農園

※上記収穫体験は、生育状況により日程が変更になる場合がございます。予め、ご了承ください。

第6回うつのみや食育フェア ～食できづく家族のきずな、食がきずく地域の輪～

参加者募集

■第6回うつのみや食育フェア
日 時　10月2日(日)　10:00～15:00
会 場　宇都宮城址公園、バンバひろば
趣 旨　食を通して、健康で豊かな毎日を送るため、食育の大切さを理解してもらうイベント

■ブース出展者の募集
対 象　食育を啓発、実践している団体、学校、事業者など。
内 容　ブース出展者については、食育への取組を紹介、地産地消のPRなどの実施(販売の場合もレシピの配布など、食育に関する活動を必ず実施)。
出展料　無料(基本貸与物品は募集要項に記載)

■協賛・ボランティアの募集
内 容　趣旨に賛同していただける方からの協賛金、物品提供、無償ボランティアを募集。

■応募方法
申し込み期間　7月1日(金)～7月15日(金)
申し込み方法　7月1日より、保健所、本庁総合案内、各地区市民センター、各保健センター、各市民活動センターに置いてある、または、市ホームページに掲載されている募集要項をご確認のうえ、申込書に必要事項を記入し、直接、郵送、ファックスまたはEメールにて、お申し込みください。
申し込み先　〒321-0974 宇都宮市竹林町972
うつのみや食育フェア実行委員会事務局
(宇都宮市保健所健康増進課内)
☎028-626-1126　FAX028-627-9244
E-mail　u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp
詳しくは、事務局にお問い合わせください。

宇都宮の農産物に関する質問やおたより、宇都宮のアグリファンクラブ会員を募集しています!

発行先 うつのみやアグリファンクラブ事務局
(宇都宮市役所 農業振興課) 〒320-8540 宇都宮市旭1-1-5
TEL:028-632-2843 FAX:028-639-0618
E-mail info@u-agrinet.jp　HP http://www.u-agrinet.jp/

農業体験してみたい方募集しています。どしどしご応募ください。

お申し込み･お問い合わせは…
メール･FAX･郵便にて受け付けています。