



みんなの農業 *うしくスタイル*



問

農業政策課 ☎内線 1811、1812

このコースは、10月に加工作業の見学、試食を予定しています。その際には、煎り落花生と幻の黒落花生のお土産つき。殻を割ると真っ黒な皮が見えてびっくりしますが、ポリフェノールたっぷりの美味しい黒落花生は、同園のイチオシです。

一生懸命もいだ落花生の実が機械できれいになっていく様子に感心したり、ぐつぐつと大なべでゆでた落花生の湯気があがる場面に歓声があがったり、普段できない体験にみんな興奮気味。ホクホクでふくらした実もさることながら、製茶園だけにお茶もとてもおいしく、話はずみません。抱えきれないほどのお土産を手に、オーナーたちは満足げに帰途につきました。

今年度新たにスタートした「農産物オーナー制度」。9月7日に行われた澤田製茶園(女化町)の落花生収穫体験をご紹介します。

あいにくの雨となり、畑作業はできなかつたものの、にぎやかなイベントとなりました。

ご存知ですか? 女化は落花生の名産地です



🍽️ しあわせをよぶレシピ

問 健康管理課(市保健センター内) ☎内線 1742

「ピーナッツごはん」



1人分361kcal

牛久の特産品「落花生」は、これから収穫の最盛期を迎えます。今回は、生産地だからこそ手に入る「生の落花生」のおいしい食べ方を紹介します。炊き上がりはお赤飯のような淡いピンク色となり、落花生のコクと甘味を楽しめます。おもてなしの一品としてもお薦めです。



落花生は、あらかじめ下ゆでして同様に炊くと、ほっくりと柔らかい食感に仕上がります。

材料と作り方(6人分)

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|--------|--------|--|
| もち米 | 1合 | ① 落花生を洗い、ざるにあける。 ② 米を洗い炊飯器の3合の目盛りまで水を入れる。 ③ ②に塩と落花生を入れて炊く。 |
| うるち米 | 2合 | |
| 落花生(生) | 100g | |
| 塩 | 小さじ1/2 | |

毎月19日は食育の日

楽しくおいしい
食生活を
めざしましょう。



このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスメイト(食生活改善推進員)が作成しました。