

伊佐沼近くの「川越市グリーンツーリズム拠点施設」より、五感が喜ぶ“わくわく情報”を発信します

## 野菜も自作!

## 枝豆ポテサラ

市民農園利用者が、自分で育てた野菜で作ってみました!



- 材料** <2人分> \*レシピ提供：女子栄養大学
- じゃがいも 1個 (約150g)
  - 枝豆 約30g
  - きゅうり 1/4本 (約20g)
  - 塩 少々
  - ドライソーセージ 10g
  - ★塩 少々
  - ★マヨネーズ 大さじ1
  - ★こしょう 少々

### 作業工程

#### じゃがいも

3月末  
種イモ  
植付



収穫する



皮をおき、切って、ゆでる



つぶす

#### 枝豆

5月  
種(豆)  
まき



収穫する



枝からもぎ、ゆでる



豆を出す

#### きゅうり

GW中  
苗を  
植付



収穫する



2mmの輪切り、塩を振る

ドライ  
ソーセージ  
薄切り  
または細切り



★の調味料と混ぜ合わせる  
(きゅうりは絞ってから)



枝豆がぷちぷち!美味しい!

今回のチャレンジャー  
Kさん



自分で育てた野菜だけを使って一品できたのはとても嬉しかったです!

他にもいろいろな野菜を育てて、自分で育てた野菜だけを使ったメニューのレパートリーを増やしていきたいです!

## 市民農園で野菜を育ててみませんか?

鴨田ふれあい農園(市民農園)は、市内/市外在住者、市内法人が利用できます。広さは12㎡・30㎡・50㎡から選べます。

利用案内→



### おすすめポイント

- ①農機具の貸し出しあり
- ②水道あり
- ③駐車場あり
- ④休憩スペースあり
- ⑤初心者向け講座あり

鴨田ふれあい農園(市民農園)



わくわく川越農業  
**ブルーベリー**  
 Blueberry



ジャムやヨーグルトソースなどで人気のある果物ですが、今の時期は、甘さたっぷりの果実を生食するのもお勧めです！

川越市内でブルーベリーを生産している利根川農園取材しました。



川越市上野田町 22-10  
 定休日なし (臨時休業有)  
 TEL049-247-6215

北米から日本に入ってきたのは1951年(昭和26年)。民間で栽培が始まったのは1976年(昭和51年)頃です。その後、豊富に含まれる栄養素(アントシアニンやビタミンEなど)に注目が集まり、作付け面積が拡大。ガーデニングブームの追い風もあって今ではすっかり日本でも定着しています。

園主の利根川毅弘さん(左下写真)が本格的に農業を始めたのは10年前。それまではサラリーマンでした。現在は農業と建設業を兼業しています。

利根川農園は、明治時代から代々続く農家。昔は養蚕農家でしたが、今はブルーベリーの他に季節野菜も生産しています。日本で栽培されているブルーベリーは100品種以上ありますが、利根川さんは粒が大きい品種を

トマト・きゅうり・なし・ゆず・オレンジ・みかん・サツマイモ・バターナッツかぼちゃ、米、など多種類



ブルーベリーは8月まで販売予定。ポット(鉢)で生産しているので、将来摘み取り園にする際にも移動しやすい。

選んで生産、販売しています。小さめものは冷凍加工しています。

ブルーベリーは苗を植えた後、数年は収穫せずに花芽を切って株を育てるため、実ができるまで時間がかかります。最初は40本から始め、毎年少しずつ増やし、現在400本になりました。

将来は摘み取り体験が

できる観光農園にしたいという夢を持っています。

また、今年からオリーブとパッションフルーツにも挑戦しています。

利根川農園の農産物は庭先販売の他、「あぐれっしゅ川越」「マミー マート生鮮市場TOP川越店」「伊佐沼農産物直売所」で購入できます。

ぜひご賞味ください！

Report  
**あんず調理体験**

7月2日(日)川越市グリーンツーリズム拠点施設の調理室にて「あんずジャム作り&お菓子作り体験」を実施しました。あんずは1年のうち2週間ほどしか収穫できず、一般的には手に入りにくい果物です。あんずの知識や調理のコツを、楽しく学びました。

**あんずのジャム**

- ・あんず200~300g
- ・グラニュー糖 80~120g(あんずの40%)



▶あんずは種を取り除き、8つ程度に切り、厚手の鍋に入れる。▶グラニュー糖を全面にふりかけ、砂糖がとけるまで置く。▶弱火であくを除きながら、とろみがつくまで煮詰める。

**あんずのあん巻き揚げ**

- ・あんず2~3個
- ・春巻きの皮10枚
- ・一口羊羹2~3本
- ・小麦粉・粉糖
- ・揚げ油



▶あんずは皮をむいて種を取り除き、細く切り、水気をよくとる。▶羊羹を細く切る。▶春巻きを作る要領で、あんずと羊羹を皮で包む。巻き終わりは小麦粉と水を1:1で溶いた糊でしっかりとじる。▶175℃の油で両面カラリと色よく揚げる。▶皿に盛り、粉糖をかける。



まず、あんずをそのまま食べてみましょう！食材の味を確かめることが大切です。良い食材を使うと、料理の出来上がりも良くなりますよ！

テレビ・雑誌でもご活躍の倉持光江先生に教わりました(女子栄養大学生涯学習講師・ミツエッキングスクール主宰)



甘い香りいっぱい！

試食中！おいしい♪

イベント案内



川越市HP(一部イベントは市内在住者のみ対象) → <https://t.co/psN0TtrlQS>

←蔵inガルテン川越グリーンツーリズム推進協議会HP <https://kawagoe-gt.com/>



川越市グリーンツーリズム拠点施設HP → <https://kawagoe-gt.jp/>



←「わくわくグリーンツーリズム通信」のご感想や、農業者・関係者へのエールをお願いします



←バックナンバーはこちら <https://www.city.kawagoe.saitama.jp/kurashi/nogyo/GT.html>

発行:川越市グリーンツーリズム拠点施設  
 住所:川越市大字伊佐沼 887 (祝日以外の月曜休館)  
 電話:049-226-6551 (休館日を除く8:30~21:00)