

ジャンボ落花生

今月は、子どもから大人まで幅広い世代に人気の「ジャンボ落花生」の魅力をご紹介します。

「ジャンボ落花生」
生産者
浜松市西区西鴨江町
井ノ口大介さん



落花生は、マメ科ラッカセイ属の植物で、南米が原産地です。日本へは、東アジアを経由して江戸時代に持ち込まれたと言われています。

落花生の名前は、開花後の花の根元から、つる(子房柄)が下方へ伸び、地中で莢ができて結実することに由来します。ジャンボ落花生はその名の通り、一般的な落花生と比べて約1.5〜2倍の大きさがあることが特徴。とびあ管内では、8月〜10月まで収穫、出荷されています。

子実(粒)には、タンパク質やミネラル類、ビタミンB1、ビタミンEのほか、オレイン酸を主とした良質の脂肪などを多く含有。動脈硬化などの生活習慣病の予防や糖尿病リスクの軽減、冷え性や血行不良の改善などの効果が期待されます。

西区西鴨江町の井ノ口大介さんは、

就農して8年目、現在約40aの畑で「おまさり」という品種のジャンボ落花生を栽培しています。井ノ口さんは、天候によって毎年生育状況が異なる中、安定的に高品質なものを生産できるように日々きめ細かな管理をするよう心掛けています。

大粒で濃厚な甘みがあり、食味に優れたジャンボ落花生は、ゆでて食べるのが最適ですが、食べ方は炒めたりサラダにしたりするなど多種多様。ぜひ、さまざまな料理で召し上がってください。



かんたん クッキング

ジャンボ落花生と鶏の四川風炒め



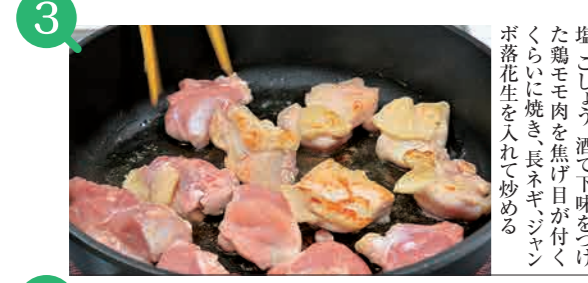
【材料(4人分)】ジャンボ落花生(約20個)、鶏モモ肉(300g)、ピーマン(2個)、パプリカ(2〜3個)、長ネギ(1本)、塩(少々)、こしょう(少々)、四川風調味料(適量)、酒(少々)



1 ジャンボ落花生を20〜30分塩ゆでする



2 ピーマン、パプリカを少し大きめに切る



3 塩、こしょう、酒で下味をつけた鶏モモ肉を焦げ目が付くくらいに焼き、長ネギ、ジャンボ落花生を入れて炒める



4 ②を入れて、塩、こしょう、四川風調味料を入れてよく炒める

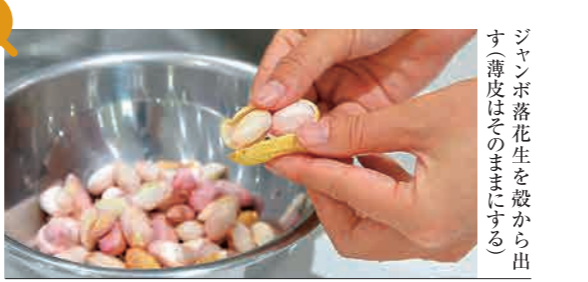
ジャンボ落花生の炊き込みご飯



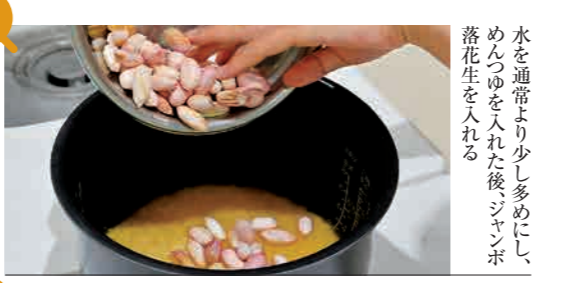
【材料(3人分)】ジャンボ落花生(約20個)、米(2合)、めんつゆ(大さじ3)



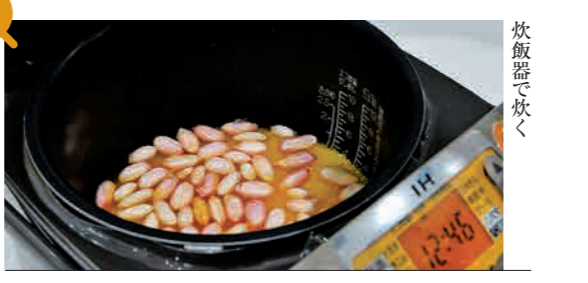
1 米はといでザルに上げて20分ほど置く



2 ジャンボ落花生を殻から出す。薄皮はそのままにする



3 水を通常より少し多めにし、めんつゆを入れた後、ジャンボ落花生を入れる



4 炊飯器で炊く

おいしい旬の野菜を
PRESENT!
ジャンボ落花生



とびあから皆さんに、今回、ご紹介した「ジャンボ落花生」を抽選で3名様にプレゼント。ご希望の方は、住所・氏名・電話番号・この広報誌に対するご意見・ご感想をハガキに書いて以下のあて先までご応募ください。

■宛先 / 〒431-3193(住所不要)
JAとびあ浜松 広報課「産直プレゼント⑨」

■締切 / 平成29年9月29日(金)必着

■当選発表 / プレゼント品の発送をもって代えさせていただきます。
平成29年10月上旬発送予定

※いただいたハガキの個人情報は、商品の発送のみに使用させていただきます。※写真はイメージです。