

枚方産の野菜を食べよう



特別版



枚方で採れた野菜を食べたことはありますか？市は地産地消の推進のため、学校給食での枚方産野菜の使用や農業ふれあいツアーの実施などに取り組んでいます。これまで枚方キッチンでは枚方産の野菜や農家さんを紹介してきましたが、今回は市や地域との連携で、地産地消の実践に取り組む摂南大学農学部の学生が枚方産の野菜を使ったレシピ作成に挑戦。実は身近なところで手に入る枚方産の野菜で、あなたの食卓を彩りませんか。

☎農業振興課 ☎ 841・1348 ☎ 841・1278、健康づくり課 ☎ 841・1458 ☎ 841・3039

地産地消とは

その地域で生産されたものをその地域で消費することをいい、できるだけ近くで採れたものを選ぶことが、農水産業や地域環境を守ることに繋がります。

いいことたくさん！

輸送距離が短いため、二酸化炭素の排出量が少なく環境に優しい

市内農業の活性化

新鮮なおいしい農産物が身近な場所で手に入る

生産者の顔が見えるので安心



枚方産の野菜を食べるには

農業ふれあいツアーで…

農業や食に関心を持ってもらうことを目的に、地元農家が丹精込めて育てた野菜の収穫体験を市内各地で実施しています。生産者の顔が見え、新鮮な野菜が手に入る機会に。実施日・収穫作物などは広報ひらかたでもお知らせします。



▲過去の落花生収穫の様子

朝市・直販で…

市内各地で農家が栽培・収穫した新鮮な野菜を販売する「ふれあい朝市」を開催しています。



農業ふれあいツアーの参加申し込みや朝市・直販の詳細は右記コード参照。



摂南大学学生によるレシピ考案～オクラ収穫～枚方キッチン調理

／ 私たちが考案しました ／

摂南大学農学部食品栄養学科
樽井研究室のみなさん 吉村直透さん

摂南大学

令和2年4月に農学部を設置。同大学と市は地域活性化などで連携協定を結んでおり、これまでに「すももちゃんサイダー」の開発などの取り組みも。

農学部がある枚方キャンパス▶



川本英里さん

篠原采さん

児玉優花さん

樽井教授

梶千遥さん

日光をたくさん浴びると色が鮮やかなオクラになります

レシピ決定



今回作るのは「夏バテ予防冷やしそうめん」に決定！レシピに登場するオクラを穂谷で農業を営むアットザフィールドの阿部垂紀さんに提供してもらえることに。



オクラの収穫は初めて。上に向かって育つんですね！



畑の土の感触も新鮮でした。とれたてオクラを早く食べたい！



阿部垂紀さん

阿部さんの畑では珍しい赤や白色のオクラも栽培▶

オクラ収穫

7月、川本さんと児玉さんが収穫に行ってきました！今回野菜を提供いただいた阿部さんは市の就農研修事業をきっかけに穂谷で新規就農し、平成28年からおいしい野菜を提供したいという思いでさまざまな野菜を栽培しています。

摂南大学で調理！

収穫したオクラを使って、その日に全員で調理しました。



① まずは材料の下ごしらえから。



② オクラをゆでます。赤オクラは色が変わるのでサッと。他の具材も調理します。



③ そうめんや豚肉などもゆでます。



④ 最後にたれなどを盛り付けて…

取り組みを振り返って



児玉さん：自分たちで収穫した阿部さんのオクラは新鮮ですごくおいしかったです！地元の野菜をたくさん食べて、枚方の夏を元気に過ごしてもらえたらうれしいです。

梶さん：これまで摂南大学と市の取り組みといえばスモモでしたが、違ったテイストのものを作りたいと思い、夏らしくそうめんを選びました。整った栄養バランスを考える点が難しかったですが、みんなで協力して完成させたレシピをみなさんにぜひ食べてほしいです。



完成！

夏バテ予防冷やしそうめん

おいしい一品
／ できました！ ／



「夏バテ予防冷やしそうめん」のレシピ詳細は裏表紙をチェック！