## かのや食と凝再発見の



県内外で人気の高い「ふたこ



・本の苗に約20個から30 個の実をつけます。



黒羽子観光農園の一角にある 落花生の観光農園

区を中心に48㎏の栽培面積 有数の産地として、 培されるようになりました。 めに発育が良好で、 伝わり、砂質土壌であるた ろに旧山川町から花岡村に 花岡落花生として栽培が盛 な豆が生産できたことから、 んに行われていました。 ことで、大隅半島で広く栽 そして、明治20年ごろに 台風にも強い作物という 鹿屋市は落花生の 花岡地 きれい

度の鹿児島県農村女性起業 ふたごちゃんは、平成16年商品 ふたごちゃん」を開発。 空パックにしたオリジナル 研究グルー プが鹿屋の特産 加工品コンクー ル惣菜・漬物 と、塩ゆでした落花生を直 品である落花生を生かそう 部門で優秀賞に輝きました。 また、平成5年には生活

米、アジアに広がったと言 われています。 大航海時代以降に欧州や北 通称で呼ばれている落花 内では「だっきしょ 15世紀から17世紀の アンデス山脈が原産

県内

ーを誇る生産量

鹿屋市には、明治10

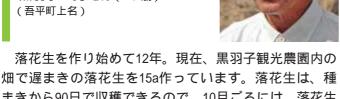
も効果があると言われてお 健康野菜の一つとなってい などの生活習慣病の予防に 心臓病・動脈硬化・糖尿病 える働きのある食物繊維が げる働きがあるほか、 富に含まれているため、 血糖値の上昇を抑 便通

私たち現代人に必要な

## nterview ビュ

## 一生懸命作ることが大事

黒羽子 勇 さん(73歳) (吾平町上名)



があり、生産量は148

ンと県内一を誇ります。

まきから90日で収穫できるので、10月ごろには、落花生 掘りを楽しむことができます。 「来園者に喜んでもらえる良い農作物を提供するんだ」 という気持ちを持って、一生懸命作ることが大事です。 この気持ちなくしては、いい物は作れません。この農園

の生産者は、みんな、私と同じ気持ちで作っています。 ぜひ、季節にあった旬の農作物を、一年を通して収穫 が楽しめる同農園に足をお運びください。

## 家庭でできるピーナッツ豆腐の作り方

1 カップ(100g) 5 カップ(500g) 1 カップ(100g) 塩ゆでピーナッツ 片栗粉

- 1.塩ゆでした落花生の殻をとり、薄皮もむきます。
- . ミキサーに落花生と水を入れて、細かくします。
- 3.こし器でこしてから、片栗粉と一緒に鍋に入れます。そして、中 火でかき混ぜ、粘度が出てきたら、弱火にし、さらによく混ぜます。

4.型に入れて、冷やし固めれば、できあがります。

テロールを減らし血圧を下

花生には、

悪玉コレス