



楽農学校OB会だより



第15号 2013年8月号

楽農センター内にこんな素敵なカフェがOPENしましたよ♪

こんにちは、私は楽農学校8期就農コースを修了し、現在OB会役員の伊丹ルリ子です。



私は“かんでかんで”のカフェデッキスペースにて「キープフーズ」というカフェをオープンし、加工にチャレンジさせていただいております。季節の野菜や果物をジュースやデザートに変身させています。皆様、是非お立ち寄りください。

営業時間：午前11時～午後14時（水曜定休日）

♪この夏のおすすめメニュー♪

【お飲み物】全て¥200

*キュリスカッシュ（完熟キュウリ）

*イチゴジュース（完熟イチゴ）

*アイスコーヒー

（ペルー産自然栽培豆）

その他、かき氷（¥200）

や日替わりのデザートセ

ット（¥300）スムージー

（¥200）も準備中です。



ベジフルハッピー♪ 控えめだけど凄技の「ナス」(ナス科)

「一富士、二タカ、三ナスビ」「秋ナスは嫁に食わずな」など諺があるように、ナスは昔から親しまれてきました。世界の生産高のほぼ9割がアジア圏のようです。

原産地インドなどの熱帯地方では、ナスは多年生(日本では一年生植物)で、ナスの仲間には、高さが2m以上、茎は堅く、収穫し終わった株で炭を焼くこともできるそうです。まるで木みたいですね!?

ナスは他の野菜と比べると、ビタミン・ミネラル類の栄養価が低い控えめな淡水野菜です。でも**90%以上が水分**で、料理をすると水分が調味料などの栄養素と入れ替わって、色々な深味のある味になります。また**カリウム**（高血圧予防：体内の余分なナトリウムを排出）、**植物繊維**（便秘や大腸がん予防）を多く含んでいます。また皮の紫色はアントシアニンの一種**ナスニン**で、抗酸化作用があり、動脈硬化や生活習慣病の予防効果があります。また切り口の変色は**クロロゲン酸**によるもので、これも抗酸化作用があり老化やがん予防に効果があります。

ナスのグラデーションは綺麗ですね！夜から早朝にかけて太陽に当たっていない部分が白、昨日の生長が薄紫、それ以上が紫色と鮮度の見分けになります。持つ時はなるべくヘタを持ちましょう。指紋でツヤがなくなります。



【ナスの照り焼き旨丼】



《材料1人分》

ナス1本（大きめ）、レタス1枚、合わせタレ（酒・みりん・醤油・各大さじ1、砂糖 大さじ1/2）、きざみ海苔、粉山椒、大葉1枚、甘酢生姜、小麦粉・オリーブオイル適宜、ご飯1人分

《作り方》

- ①ナスはヘタを取り、ラップをしてレンジで2分加熱します
- ②取り出した①のナスを縦横4等分に切り、それぞれに食べやすいように3~4本の切れ目を入れ、ビニール袋の中で小麦粉を薄くまぶします
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ②のナスを焼き、合わせタレを加え、全体がなじんだら火を止めます
- ④器にご飯、③の余ったタレをかけ、刻み海苔、千切りレタス、ナスのをせ山椒をふりかけ、千切り大葉、生姜のをせてできあがり

文・写真 野菜ソムリエ : 今井美和子

OB会平成 25 年定期総会と懇親会のお知らせ

《総会》日時：平成 25 年 9 月 1 日（日）15：00～
場所：兵庫楽農生活センター 学校管理棟 2 階 A 研修室
参集者：楽農学校 OB 会会員、新規加入希望者
《懇親会》16：00～17：00 レストラン「かんでかんで」
懇親会費（500 円）を当日レストランにて徴収します。
※今年度も多数のご出席お待ちしております！！

《出欠連絡先》お手数ですが、8 月 20 日（火）までに
総会・懇親会への出欠を下記までご連絡ください。
TEL：078-965-2047 OB 会事務局代行 学校課 西馬
FAX：078-965-2659
E-Mail：名村宛 nam76@mb.infoweb.ne.jp

楽農生活センター秋の感謝祭お手伝いスタッフ募集！

11 月 9 日（土）、楽農生活センター“秋の感謝祭”が開催されます。OB 会では今年もケーキサレ（砂糖を使わないフランスのケーキ）等の試食、販売を行います。つきましては、感謝祭当日の準備、販売をお手伝いいただける方、また、前日 11 月 8 日（金）には午前 9 時～三木南交流センター（楽農生活センターの近く）で、実際にケーキサレを野菜ソムリエに教えていただきながら、みんなでワイワイ楽しく作ります！毎年盛り上がってますよ！男性も女性も、一人でも多くの方のお手伝いをお待ちしております。

感謝祭当日、また前日の準備のお手伝いいただける方、ご質問等は、こちら (rakunouschool3@forest-hyogo.jp) までご連絡ください。後日、詳細をご連絡させていただきます。

OB 会農場見学会のお知らせ

今年の OB 会農場見学会は 10 月 27 日（日）に予定しております。場所は六甲のめぐみから近い柳瀬さんの農場と、他 1 件検討中です。詳細に関しまして後日ご案内させていただきます。

楽農 OB 会だより「なんでも掲示板」のご案内

前号から始まりました「なんでも掲示板」、皆さんお気軽にご投稿ください！●ゆずってください（品名、型式、あるいは具体品目）●ゆずりませう（品名、型式、希望金額）●こんなものが出来ました！（作物、特徴、作り方など）●ちょっと聞いてください（自分や地域のトピックス、催しの案内）●困っています（問題の簡単な説明や質問）等々、ご氏名、ご連絡先を添えて投稿 1 件あたり約 50 字以内でお申し込みください。

《申し込み先》

F a x： 楽農学校 OB 会事務局宛 078-965-2659
電子メール：名村宛 nam76@mb.infoweb.ne.jp

《期間》

OB 会だより発行 1 ヶ月前まで
平成 25 年 12 月号向けの投稿→締め切り同年 11 月末
平成 26 年 4 月号向けの投稿締め切り→同年 3 月末

※尚、掲示内容につきましては、事務局にて社会通念に照らして問題があると判断した場合は、掲載できない場合があります。また、会員相互の連絡、取引、情報管理などにつきましては、会員相互の責任において実施していただくようお願いいたします。

*****なんでも掲示板*****

❁水をくみ上げるポンプを安価で譲ってください！

50mほどのホース付きだとお嬉しいですよ。

くみ上げ能力などご連絡ください。

連絡先：浅田総一郎 asadasoiti@yahoo.co.jp まで

❁これは何の花でしょう？

今年 5 月初旬、畑にこんな花が咲きました。ある野菜の花なのですが、さて何の花でしょう？

（目と口はマジックで書きました）

※答えは次号の OB 会だよりで！

出題者：浅井俊博



原稿大募集！



兵庫みどり公社兵庫楽農生活センター
〒651-2304

神戸市西区神出町小東野 30-17

電話：078-965-2047

FAX：078-965-2659

※現在は楽農学校課の電話等をお借りしております。
楽農学校 OB 会宛と記載をお願いします。

編集後記

猛暑の中、熱中症が危険なことはもちろんのこと、外出中の突然の雷雨は、真夏であっても低体温症になる危険を伴うそうですよ。天気はコロコロ変わります、皆さんお体には十分気を付けながら夏を乗り切りたいですね！(^_^)！ OB 会だより編集担当：森本聖子