



楽農学校OB会だより

第36号2020年8月号



楽農学校OB会 ホームページ開設

楽農学校OB会のホームページを9月中旬ごろ開設を予定しています。

このホームページでは、楽農学校OB会の活動案内や報告、OB会会員の見た楽農生活センターでのイベントの様子や、生きがい農業コース・就農コースでの栽培の様子などをお伝えしていきます。

閲覧は誰でも(OB会会員以外でも)可能です。記事の執筆については現在、OB会役員が担当しています。

年3回発行している「OB会だより」で誌面の都合上お伝えできなかった話をより詳しく伝えたり、楽農生活センターの話題をタイムリーにお届けしたいと思います。

また、会員同士の相互交流の場として掲示板などを設けることを予定しています。

まだまだ記事が少ないですが、「OB会だより」と併せてご覧頂けると幸いです。

PCやスマートフォン・タブレットでご覧になれます。

楽農学校OB会 ホームページ <https://rakunouob.sakura.ne.jp/blog/>



楽農学校OB会

楽農生活センター 楽農学校OB会の活動をお伝えします

ホーム 楽農学校OB会について 掲示板(会員専用)



楽農学校NOW

◎2020/5/12 ■楽農学校NOW

「生きがい1年コース」受講の栽培状況を中心にお知らせしたいと思います。広さは約10m×1.3m畝が4本です。4月25日、大玉トマト...

[記事を読む](#)



兵庫楽農生活センター（就農コース施設）のリニューアル

◎2020/4/8 ■OB会だより

兵庫楽農生活センターは平成18年に楽農生活(農作業体験や農山漁村)との交流等を通じて、食や「農」に親しむライフスタイルの推進拠点として整備...

秋の行事予定案

秋の感謝祭

日時:11月8日(日) 10:00～

★出店用食材作り 日時:11月7日(土) 8:30～

★広報・食材などの販売活動 日時:11月8日(日) 8:30～



※上記行事は内容が決定次第ご案内いたしますので、★のご参加・お手伝いをいただきますようお願いいたします。

諸般の事情により、変更・中止などの場合があります。ご了承ください。

「ベジフルハッピー！」 自然の甘さで夏を楽しく～！ 「スイートコーン(イネ科)」

トウモロコシは米、麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、完熟前の柔らかいものを野菜として食用。原産は中南米。コロンブスの新大陸発見後世界中へ普及し、日本には16世紀に伝来しました。明治期にはアメリカから甘味種のスイートコーンが導入され、北海道開拓を機に本格的な栽培となりました。

《栄養成分》でんぷんが主成分で糖質が多く、ビタミンB1、B2、ビタミンC、葉酸は茹でてでも損失が少ないのが特徴。他にはカリウム、食物繊維も多いです。「新ビジュアル食品成分表」参考

《選び方》外皮はみずみずしい緑色で、ヒゲはよく枯れた茶褐色。ヒゲの1本1本が粒に繋がっているのが、ヒゲはふさふさで、頭までふっくらとした大きめのものが多いです。

《保存法》収穫した瞬間から糖度がどんどん落ちるので、入手したら早く食べるのがおすすめです。保存の際は皮付きのままラップをかけて冷蔵庫に立てて保存を。

【フレッシュ・スイートコーン・ムース】

《材料》2人分

トウモロコシ…1本、牛乳…100cc、ヨーグルト…100cc(半日水切りする)、粉ゼラチン…小さじ1、塩…少々、黒コショウ・オリーブ油…適量

《作り方》

- ①ゼラチンは牛乳大さじ1(分量の中から)でふやかしておく。
- ②トウモロコシは皮を2～3枚残してラップしレンジで加熱。皮をむいて粒を包丁でこそげとり、飾り用に大きじ2をよけておく。
- ③ミキサーに②と牛乳を入れて攪拌しザルでこし、鍋で加熱。沸騰したら火を止め、①のゼラチン、水切りをしたヨーグルト、塩を加えてよく混ぜ、荒熱が取れたら冷蔵庫で2時間ほど冷やす。
- ④器に盛り飾り用トウモロコシ、黒コショウ、オリーブ油をたらして出来上がり。



(左：スープ 右：ムース)

【極旨生スイートコーン・スープ】

《材料》2人分

トウモロコシ…1本、水…100cc、塩…少々、ドライパセリ…適宜

《作り方》

包丁でこそげた生のトウモロコシの粒、水をミキサーに入れてよく攪拌し、(口触りが気になる時はザルでこす)塩を加えて味を整え器に盛る。お好みでドライパセリを散らす。

フレッシュなスイートコーンを思いっきり食べて夏満喫!!

文&写真：野菜ソムリエ 今井美和子



原稿大募集!

兵庫楽農生活センター 楽農学校
楽農学校 OB 会

〒651-2304
神戸市西区神出町小東野30-17
電話：078-965-2047
FAX：078-965-2659

編集後記

今年の夏はコロナウイルスに続き天候不順ですね。とりわけ九州をはじめ各地に豪雨の爪痕を残しました。その影響?により日照不足や気温不順で、夏野菜の出来が思うようにならなかった方も多いのでは…。ここ近年、夏冬問わずこのような現象が当たり前のようになりました。負けずに頑張りましょう。