



# 楽農学校OB会だより



第37号2020年12月号

## ホームページの開設のお知らせ

### ■ホームページのご案内

OB会だより 8月号でお知らせした楽農学校OB会のホームページを開設しました！

このホームページでは、楽農学校OB会の活動の内容や、楽農生活センターでのイベントの様子をお伝えしています。

また、この「OB会だより」には書き切れなかった内容なども、より詳しくお伝えしたいと思います。「OB会だより」と併せて見ていただければと思います。

PCやスマートフォン・タブレットからご覧ください。

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



#### 秋の感謝祭が開催されました

○2020/11/9 ■イベント

去る11月8日(日)、楽農生活センター「秋の感謝祭」が開催されました。

[記事を読む](#)



#### 秋の感謝祭が開催されます！

○2020/10/24 ■イベント

楽農生活センターの秋の感謝祭が、11月8日(日)に開催されます。

[記事を読む](#)



兵庫楽農生活センターのホームページ内の「楽農学校OB会」ホームページも従来通り掲載しておりますのでご覧ください。

[https://hyogo-rakunou.com/rakunou\\_obkai.html](https://hyogo-rakunou.com/rakunou_obkai.html)

## OB会メールアドレス変更のお知らせ

### ■OB会のメールアドレス変更について

この度、楽農学校OB会のメールアドレスを変更することになりました。

これによりメール不達(迷惑メールと判定されて届かない事象)を減らせる見込みです。

新アドレス [rakunouob@rakunouob.sakura.ne.jp](mailto:rakunouob@rakunouob.sakura.ne.jp)

今後のお問い合わせは新アドレスへ送付するようお願いいたします。

また、e会員への「OB会だより」など各種連絡も新アドレスから送信されます。

メールで受取り・読み取りができた方は、「読み取りできた」と返信をお願いします。

返信いただくと、事務局でPDFなどの資料がお届けできたと確認できます。

## 「ベジフルハッピー！」 清楚で気品高い野菜！ 「カリフラワー(アブラナ科)」

カリフラワーの原産地は地中海沿岸。ブロッコリーとは兄弟で、ルーツは青汁の主原料ケール。どちらも小さな花のつぼみ(花蕾)を食しますが、ブロッコリーは花咲く直前の完成した蕾に対して、カリフラワーは花の蕾がまだできる前の状態のもの。ブロッコリーは直ぐに花が咲くのに対し、カリフラワーは日持ちがよいので、明治初期に同時に導入されたもののカリフラワーが主流に！しかしその後低温流通の発達でアメリカ産ブロッコリーの周年輸入が増え、今ではブロッコリーが緑黄色野菜の定番になり需要が逆転してしまいました。

そんなカリフラワーの多くは白色ですが、最近ではオレンジや紫、幾何学的なロマネスコも人気ですね。

《栄養価》 **ビタミンC**が豊富で、茹でてでも損失が少ない優れた野菜です。がん予防に効果的な**イソチアシアネード**や高血圧を抑制する**カリウム**も豊富です。

「野菜ソムリエテキスト」「そだててあそぼう」参照

### 【カリフラワーのフリッター3種】

#### 《材料》

カリフラワー…1株、揚げ油  
フリッター衣〈天ぷら粉…1/2カップ、冷えた牛乳…1/2カップ〉粉  
チーズ・カレー粉・青のり…各適量

#### 《作り方》

- ①カリフラワーは好みの大きさに切り分けて固ゆでし、ザルに上げて水気をきる。
- ②フリッター衣をよく混ぜ、3等分にしてそれぞれに粉チーズ、カレー粉、青のりを加えて3種の衣を用意。
- ③カリフラワーを②3種にくぐらせ、中温の油で1~2分きつね色に揚げて出来上がり。



ビールやワインにも合い、冷めても美味しいですよ。



### 【カリフラワーのピクルス】

《ピクルス液》 酢・水…各 120ml、塩…小さじ 1/2、砂糖…小さじ 1強

《作り方》切り分けたカリフラワーを固ゆでし、混ぜたピクルス液に漬ける。

今だけの贅沢な楽しみを是非食卓で~!?

文&写真：野菜ソムリエ 今井美和子

## 本年度のOB会活動について

本年度のOB会活動は、春夏「生きがいコース」の中止に伴い8月29日に予定していました「総会」「懇親会」や10月4日に変更しました「農場見学」も見送らせていただきました。

また、11月8日の「秋の感謝祭」への出店についても飲食の条件に合わないため見送らせていただきました。今後、研修会などを年明けに計画しております。その際には案内させていただきますのでご参加ください。

兵庫楽農生活センター 楽農学校課

「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

新型コロナウイルスに始まった令和2年でした。

令和3年が良き年になりますように！

OB会だより編集後記