松万崖の野菜を食べよう



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。

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つながり ます。

ついことたくさん!

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。



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



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▶



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

部亜紀さんに提供してもらえることに。



を早く食べたい! 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。

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

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。



阿部亜紀さん

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 <mark>レシピ</mark>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



「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!