

ちゃ お

「平塚食べ CIAO!!」

平塚の農家等による、平塚産農産物等 PR 番組

新鮮な野菜等を食べて、HAPPY な毎日になっチャオ♪

Part5 放送 6/15-7/14

毎日 10:35~10:45

18:45~18:55

※一部番組は、予告なく変更する場合があります。

SCN 湘南チャンネルにて放送



第五回の放送は…ベリー類を栽培している「湘南 Berry」の高橋さん取材しました！高橋さんは、2015年に就農を決意し、会社を退社。女性一人でもできる農業を目指し、ブルーベリーの栽培を始めました。女性ならではの視点を取り入れた農業にも取り組んでいます。

今回紹介するレシピは、「ベリーソース」。炭酸で割ってこの時期にぴったりのドリンクにしたり、かき氷のシロップにしたりする等、多彩なアレンジが可能です♪



今回紹介する農産物は・・・「ブルーベリー」

ブルーベリーに含まれる「食物繊維」は、果物の中でもトップレベルで、整腸作用を助け便秘解消の効果があるほか、「ビタミン E」には、抗酸化作用があり、体内の活性酸素を減らし老化を防ぐ効果があります。紫色の色素成分であるアントシアニンは、「眼精疲労の緩和」や「視力回復」に効果があると言われています。

今回紹介するレシピの他、タルトやアイスなどにして、食べるのもいいですね♪



事業主体：平塚市農水産課（協力：健康課）
制作・放送：湘南ケーブルネットワーク

「平塚食べCIAO!!」

平塚の農家等による、平塚産農産物等 PR 番組

高橋さんのベリー作りへの思い・・・

農業を目指すきっかけは、日々家事や職場で頑張っている女性に農業を通じて癒しとなる場を作りたいと思ったからです。6年間営業や販促企画等の仕事をしてきましたが、自然が与える力に気づき、就農を決意しました。身体によいものをお届けしたいと思い、手間はかかりますが、除草剤を含め無農薬で育てています。



今回紹介した、高橋さんの野菜は、こちらで購入が可能です！

高橋さんが愛情込めて作ったベリー類を、是非手に取ってください。

- ・ホームページ <https://shonan-berry.com>
- ・軽トラファーマーズ

次回出店イベントについては、農水産課 0463-35-8102 へ

今回紹介したレシピ 「ベリーソース」

材料

- ・冷凍ブルーベリー 100g
- ・三温糖 15g

作り方

- ① 鍋に冷凍ブルーベリーと三温糖を加え、火にかける。
- ② ブルーベリーをお好みで潰しながら、3分ほど火にかける。

・作り方動画は「SCN 湘南ケーブルネットワーク youtube チャンネルへ！！」→
https://www.youtube.com/channel/UCxO9_p165cfOc1BCo66S_pQ



軽トラファーマーズとは・・・

地元の農家さんが一生懸命作った自慢の農産物を直接みなさまに届けたい！！

そんな気持ちから生まれたのが「軽トラ・ファーマーズ」です。

地元で生産された農産物をPRすることを目的として、軽トラの機動力を生かして様々なイベントへ出店しています。

販売する農産物は季節ごとに変わりますのでお楽しみに♪

(問い合わせ)

平塚市産業振興部農水産課農業政策担当

電話：0463-35-8102