

「平塚食べCIAO!!」

ちゃ お

Part3 放送 2/15-3/14

毎日 10:35~10:45

18:45~18:55

土曜日を除く 20:05~20:15

※17日、27日、28日は18:45~の
放送のみになります。

SCN湘南チャンネルにて放送

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 な毎日になっちゃオ♪



第三回の放送は…須藤 誠一 さん

10代以上続く農家。50歳までサラリーマンをしていましたが、早期退職し、ご実家の農業を継ぎました。同じ頃、奥様のさなえさんも、仕事を退職し、農業に従事するようになります。モットーは、「楽しく人生を生きる!」。楽しんで農作業をしています。

地域の交流活動にも積極的に参加し、地元農家と小学生が交流するふれあい給食や、小学生のさつまいも掘り体験などにも協力をしています。



今回紹介する野菜は・・・「白菜」「長ネギ」

「白菜」は、「カリウム」「ビタミンC」「食物繊維」が含まれており、高血圧・大腸がんの予防や、コラーゲンが生成されることで、しみ・そばかす予防にも効果があります。

「長ネギ」に含まれる、「硫化アリルアリシン」は、ビタミンB₁と結合し、疲労回復を高める効果があります。また、殺菌作用や血栓の生成予防もあります。



当事業は、神奈川県湘南地域県政総合センター協賛の事業で、県が推進する「未病改善」の取組に同調し、地産地消による健康増進と農水産業の理解促進を目的としています。

事業主体：平塚市農水産課（協力：健康課）
協賛：神奈川県湘南地域県政総合センター
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

須藤さんの野菜作りへの思い・・・

大切に野菜を育てることはもちろんですが、お客様の手に取るものだからと、最後の出荷作業まで手を抜きません。作業は、「きれいに」「丁寧な仕事」を心掛けています。軽トラ・ファーマーズにも、設立当初から積極的に参加をしています。ぜひ、須藤さんが作った野菜を手にとってください。



今回紹介した、須藤さんの野菜は、こちらで購入が可能です！

・あさつゆ広場

平塚市寺田縄424-1

9:00~17:00

・湘南そだち旭直売所

平塚市河内335

月・水・金・土曜日 8:30~12:00



今回紹介したレシピ 「白菜と牡蠣のスープ煮」(2人前)

材料

- ・ハクサイ 1/4個
- ・ニンジン 1/2個
- ・シイタケ 2枚
- ・ナガネギ 1本
- ・カキのオイル漬け(10粒)
- ・スープの素 大さじ1
- ・水 カップ2

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る
- ② 鍋にカキのオイル漬けのオイルを入れ、野菜をさっと炒める
- ③ カキと水をカップ2、スープの素を大さじ1入れて蓋をし、15分ほど煮込む
- ④ 塩・胡椒で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける

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