

「平塚食べ CIAO!!」

ちゃ お

Part8 放送 12/15-1/14

毎日 10:35~10:45

18:45~18:55

※12/29~1/3 は、放送がありません。

※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

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♪



第八回の放送は…菊芋、ホーリーバジル等を栽培している「コッコパラダイス」の末永さん取材しました！

末永さんは、東京で14年過ごしたサラリーマン生活を離れ、2019年に就農し、自らの体験から「健康」をキーワードに、有機栽培で野菜を育てています。栽培する野菜は、一般的な野菜からなかなか見かけない珍しいものまで。

今回は、「簡単無限菊芋」のレシピと「ホーリーバジルティー」を紹介します。健康になり美味しい上に、簡単に作れるレシピです。

今回紹介する農産物は・・・「菊芋」「ホーリーバジル」

菊芋は、急激な血糖値の上昇を抑えて糖尿病を予防する効果が期待されています。

さらに、腸内で善玉菌を増やすことで腸内環境を整えてくれます。今回紹介するレシピの他、煮物や汁物にも向いています。

ホーリーバジルの葉には、ストレス緩和の効果や、解熱作用があり、ホーリーバジルティーにして飲むのがおすすめです。ホーリーバジルティーは、大さじ1杯の茶葉をポットに入れ、熱湯を250ccほど注ぎ、蓋をして5分程蒸らしてお召し上がりください。



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!!」

ちゃ お



平塚の農家等による、平塚産農産物等 PR 番組

末永さんの野菜作りへの思い・・・

末永さんは、小さい頃から咳喘息に悩まされ、病院に通っていました。東京で貸し農園を借り、無農薬で化学肥料を使用せずに野菜を栽培したところ、喘息の症状が和らいでいったことを実感したそう。

失敗することもありましたが、農作業が楽しく、本格的に知識をつけたいという思いから、1年間研修を受けたのち、就農をしました。現在は、有機栽培で身体に良い、美味しい野菜を栽培しています。



今回紹介した、末永さんの野菜は、こちらで購入が可能です！

末永さんが愛情込めて作った野菜を、是非手に取ってください。

- ・通販：「ココパラダイス」で検索 (<https://www.cocoparadise.com>)
- ・わくわく広場ららぽーと湘南平塚店（平塚市天沼 10-1）
- ・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 「簡単無限菊芋」（2人分）

材料

- ・菊芋 2個
- ・ごま油 適量
- ・塩 ひとつまみ
- ・ブラックペッパー お好みで

作り方

- ① 菊芋をスライスする。
- ② 菊芋をごま油であえる
- ③ 塩、ブラックペッパーで味を調える

・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