

所沢農産物之巻 其ノ参 ~ほうれんそう~

所沢を代表する野菜の一つであるほうれんそう。収穫量は千葉県・埼玉県で全体の2割以上



上を占め、所沢市は県内3位です。栄養価が高く、ビタミンA、B₁、B₂、C、M(葉酸)、鉄分、ルテインなどを多く含み、貧血や風邪、癌の予防に効果があります。結石を引き起こすシュウ酸も多く含みますが、シュウ酸はゆでれば水に流出するので心配ありません。ゆでる時は塩を入れて沸点を高くし、栄養の損失を抑えて短時間でゆであげましょう。最近ではシュウ酸の少ない生食用の「サラダほうれんそう」もあります。

おひたしのほか、乳製品やオリーブ油とも相性が良く、洋風料理にも向きます。

ほうれんそう入りベイクドチーズケーキ

材料 ほうれんそう 100g 蒸しパンミックス 200g クリームチーズ 200~250g 卵 1個 牛乳 100cc 生クリーム 200cc 砂糖 60g バター少々

作り方

ほうれんそうをゆで、みじん切りにしておく。ボールにクリームチーズと砂糖を入れ、練る。卵を入れて混ぜる。

生クリーム、牛乳を入れて混ぜる。

蒸しパンミックスを入れ、よく混ぜる。

ほうれんそうをのちに入れて混ぜる。

耐熱皿にバターをぬ

り、を入れて180度のオーブンで40分焼く。



レシピ提供：内野とも子氏(ふるさとの味伝承士)

イベント掲示板

農業ボランティア養成講座開講 受入農家での農業学習と、受講者の手による農業体験を通じた、農業サポーターの養成。詳細・募集案内は『広報ところざわ』9月号をご覧ください。

募集期間：9月1日(火)~10日(木) **お申込み**：農政課(04-2998-9158)

お花畑地元農産物の直売会 コスモス畑で地元農畜産物の直売。野菜や狭山茶、焼団子、まんじゅう、赤飯、洋菓子等を販売予定。詳細は『広報ところざわ』9月号をご覧ください。

日時：9月12日(土)・13日(日) **場所**：北野のお花畑(所沢ロイヤル病院そば)

全国お茶まつり 消費宣伝イベント お茶の入れ方教室や、無料試飲、県産特産物の販売等。

日時：10月24日(土)・25日(日) **場所**：入間市市民体育館ほか

お問合せ：第63回全国お茶まつり実行委員会事務局(048-830-4116)

所沢市農業祭 詳細は1・2ページの記事をご覧ください。

日時：10月24日(土)・25日(日) 午前10時~午後4時 **場所**：所沢航空記念公園

2009 彩の国食と農林業ドリームフェスタ 詳細は2ページの記事をご覧ください。

日時：11月7日(土)・8日(日) 午前9時~午後4時 **場所**：所沢航空記念公園

所沢市農業後継者協議会 農産物品評会・頒布会 地元農産物の展示・頒布会。詳細は『広報ところざわ』11月号をご覧ください。

日時：11月20日(金) 時間未定 **場所**：市役所1階市民ホール

所沢市4Hクラブ 冬の農産物発表会 地元農産物の頒布会、パネル展示等。詳細は『広報ところざわ』2月号をご覧ください。

日時：2月(開催日未定) 午前10時~午後3時 **場所**：市役所1階市民ホール

落ち葉掃き体験 詳細は3ページの記事、『広報ところざわ』12月号をご覧ください。

日時：1月(開催日未定) 午前9時~ **場所**：城・中富地区の林

お申込み：農政課(04-2998-9158)まで

