

# ジャンボ落花生

今月は、おかずにもおやつにも合う  
「ジャンボ落花生」の魅力をご紹介します。

「ジャンボ落花生」  
生産者  
浜松市中区海老塚  
庄島 航さん



れている脂質は植物性で太りにくいもの。適量を食べると、肥満防止や生活習慣病を予防する効果が期待できます。

ジャンボ落花生は茹でて食べるだけでなく、野菜炒めや炊き込みご飯などさまざまなアレンジを楽しめます。手軽なおやつにもぴったり。食卓にジャンボ落花生を取り入れて、美容と健康に役立ててみてください。



ジャンボ落花生はその名前の通り、一般的な落花生と比べると約1.5〜2倍の大きさの落花生です。とびあ管内での主な栽培品種は、実が柔らかくて濃厚な甘みの特徴の「おおまさり」。8月上旬から10月頃まで収穫、出荷しています。

浜松市中区海老塚の庄島航さんは就農して3年目、篠原町にある畑でジャンボ落花生を栽培しています。庄島さんが栽培で特に気を配っているのは水管理。実が太る時期に適切に水をやり、大きな実が詰まったジャンボ落花生を栽培して、適期を逃さずに収穫、出荷する努力をしています。庄

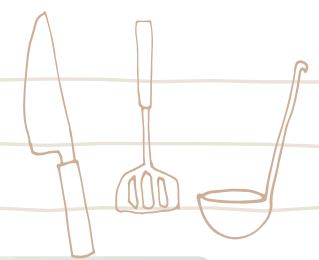
島さんは「旬の時期に甘くておいしいジャンボ落花生を食べてほしい」と話します。

ジャンボ落花生にはカリウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルがバランス良く含まれています。脂質が多いイメージがあるかもしれませんが、含ま



## ジャンボ落花生の簡単おつまみ

### かんたん クッキング



- 【材料(4人分)】 ジャンボ落花生(500g)  
煮干し(20g)  
ごま油(適量)  
★醤油(大さじ1)  
★みりん(大さじ1)  
★はちみつ(大さじ3)  
いりゴマ(適量)



鍋にジャンボ落花生と  
かぶるくらいの水を入れ、  
30〜40分ゆでて  
実を取り出す



ごま油をひいて①、  
煮干しの順番に弱火で炒める



②に混ぜ合わせた  
★を入れて炒め、火を止める



いりゴマをかける

