

Farm products

仲間

管内の 農産物

安佐北区深川のホウレンソウ



しっかりと日差しを浴び

旬野菜の味・コク・香りがおいしい

安佐北区深川の

ホウレンソウを紹介しませ



〈食材提供者〉
安佐北区深川 実升 義昭さん

60歳で退職してから農業を始めた実升

さんは、ゴボウ、長芋、小松菜、ホウレンソウ、ハクサイ、キャベツなどを露地で栽培し、安佐南区大町の「とれたて元気市」へ出荷されています。季節に合ったものごとホウレンソウは秋まきのみ。1月末から始まった実升さんの出荷は4月末まで続き、市場の状況を把握しながらタイミングを調整します。同じものを作っても2方所ある少し離れた畑ではそれぞれ生育が違ってくる、作物との対話を常に欠かしません。

ありません。

御年88歳の実升さんが目指すのは、生涯現役農業者！「体を動かそうと決めてもなかなか続かないが、やらなくてはいけないことがあれば動かざるを得ない。やらなくてはならないことが楽しければ体の痛みを言っていられない」と話し、毎日畑に足を運びます。

緑黄色野菜の王様！栄養たっぷりホウレンソウで、手軽に作れる甘くないパウンドケーキ「ケーキサレ」をお試しください。

ホウレンソウのケーキサレ

フランス発のお惣菜ケーキ

材料 (パウンド型小1台分)

- ・ホウレンソウ……………1/3わ
 - ・プロセスチーズ……………30g
 - ・ベーコン……………2枚
- A
- ・ホットケーキミックス…100g
 - ・卵……………1個
 - ・牛乳……………50cc
 - ・オリーブオイル……………大さじ1

作り方

- ①ホウレンソウはさっとゆでてみじん切りにし、水気をしっかり絞る。チーズは7mm角にベーコンは5mm幅に切る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、粉っぽさがなくなったら①を合わせさっくり混ぜる。
- ③型に流し入れ、160度に熱したオーブンで40～50分焼く。
※金属型を使う場合は中にバターを塗る

(制作：イーファム)



比較的寒さには強いのですが厳しい寒さを思い、実升さんは寒冷紗で防寒します。

農産物でつくる

れしぴ れしぴ

Special Kitchen

