

大阪府羽曳野市の産直デラウェアの産地、なかむら農園



2009年は、のべ110人がなかむら農園を訪れました

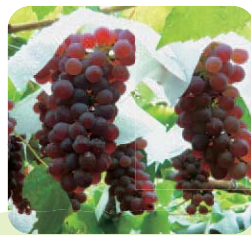
ぶどうとぶどう
じゅうすせかいち
おいしやかです。
なかむらさんありがとう。
枚方市 ^{みたち}神館 広樹くん(5歳)

去年のツアーの感想から

山梨・山形に次いで、生産高第3位の羽曳野市のなかむら農園さんで収穫体験させていただいて、大阪人としてなんだかとてもうれしい気分になりました。

次回注文するときは、また違った思いで、生協さんのトラックからこのデラウェアを受け取り、味わいたいと思います。

旭区 吉田 宜子さん



すごい急な坂道(畑の中です)をのぼったら、かわいい笠じょうのようなデラウェアがぶら下がっていました。種無しにするための作業、温度管理、一房ずつ笠をつけていく作業、イノシシ、タヌキたちからもデラウェアを守らなければならないことは大変なお仕事だと思いました。

枚方市 大出 君江さん

山から下りてきたイノシシやタヌキなどの動物がデラウェアを食べてしまったり、収穫後の畑のミネラス(ミネスは土を耕してくれる)を食べたりするなどの被害が近年増え、仲村さんたち生産者の一番の悩みです。動物が畑に寄り付かないようにするための電気柵の設置もしますが、動物の住処にならないよう、耕作放棄地を草刈するなどの奉仕をしたりして、生産者たちは自分たちの畑を守るため、資材や労力を使っています。

産直 冷蔵

デラウェア

2~3房、200g

7月4回

178円

※8月中まで毎週企画です



cooking

Pa・ぱっとクッキング 24

材料・2人分

- ピーマン……4個
- 生しぼり絹豆腐……1丁
- マヨネーズ……大3
- ④ 塩……少々
- すりごま……小1
- ツナ缶……1/2缶
- 粉チーズ……少々

豆腐でヘルシー!



一人当り
191Kcal

作り方

- ①レンジで1分加熱した豆腐と④を入れ、ツナ缶も加えて混ぜ合わせる。
- ②ピーマンは縦に切り、種を取り除いて、①を詰める。
- ③粉チーズをかけてアルミホイルに乗せ、オーブントースターで約5分こんがり焼きあげる。

*お好みでケチャップやぼん酢でどうぞ!

材料・2人分

- なす……中2本
- 白ねぎ……5cm
- 片栗粉……大2
- ごま油……大2
- ごま……少々
- しょうゆ・砂糖……各大1
- ④ めんつゆ・みりん……各大2

冷めても、おいしい



一人当り
240Kcal

作り方

- ①④を合わせて、レンジで1分。甘辛つゆを作る。
- ②なすは縦8つに切り、ビニール袋に片栗粉となすを入れて、まぶすように振り混ぜる。
- ③フライパンにごま油を入れ、②のなすをしんなりするまで炒め、皿に取りだす。
- ④③にごまと、ねぎの薄切りを散らし、①のつゆをかける。

なすの甘辛

ピーマンの豆腐詰め