

With コロナ時代を地産地消で乗り越える
伊東の農業を知る、そして楽しむための農業委員会だより

新生活と 野菜スープ

4月、新入学や転居、新しい環境や、慣れない場所での慣れない生活に知らず知らずのうちに溜まるストレス。そんな時にスープジャーにいった温かいスープを持って学校や職場へ行ってはどうでしょう。野菜で作ったスープは胃に優しく、それぞれの野菜が持つ効能できっとあなたを元気にしてくれるでしょう。また、観光地伊東としても桜の時期に桜色のスープをお出ししたり、地元の野菜のみで作ったスープをお出ししたらお客様に喜ばれるのではないのでしょうか？今号の伊東市農業委員会だよりは野菜スープの特集です。



鉄分豊富、βカロチンの抗酸化作用 ほうれん草のポタージュ

- ①玉ねぎ1個とジャガイモ小1個をスライスし鍋に入れ、バター20gで炒める。
- ②炒めたものの下ゆでしたほうれん草80g、水200ml、コンソメスープの素小さじ1を加えジャガイモが柔らかくなるまで煮る。
- ③ジャガイモが柔らかくなったらミキサーにかける。
- ④ミキサーで攪拌したものを鍋に移し、牛乳200mlを加え弱火で温め、塩コショウで味を調える。

スープも色々



骨を丈夫に、食物繊維で腸の調子を整える しいたけのポタージュ

- ①玉ねぎ1個とジャガイモ小1個、シイタケ4個をスライスしバター20gを引いた鍋に入れ、たまねぎが透明になるまで炒める。
- ②水200ml、コンソメスープの素小さじ1を加えジャガイモが柔らかくなるまで煮る。
- ③ジャガイモが柔らかくなったらミキサーにかける。
- ④ミキサーで攪拌したものを鍋に移し、牛乳200mlを加え弱火で温め、塩コショウで味を調える。飲む直前にオリーブオイルを垂らす。



缶スープの朝

朝

目を覚ますと体が重いなんてことは新生活にありがちな事。

全く新しい環境、見知らぬ周りの人達、新しい友達や会社の人の名前を覚え、矢継ぎ早に訪れる初めての体験に、二つ二つ神経を注ぐ。

めまぐるしい日々には知らず知らずのうちに心は張り詰めて、それに同調するように体は気づかないうちに悲鳴をあげる。帰宅して夜に緊張が解き放たれ、朝に症状となって現れる。

「何も食べたくない」

そう思うのもしかたがない。でも、そんな朝だからこそ、温かい物を胃に入れて体に元気を注いでほしい。

缶詰のスープの蓋を開けて鍋に冷蔵庫の残り野菜と一緒に煮込む。髪の毛をとかしたり、洋服を着替えたり、身支度を調えている間にスープは出来上がる。

「水から野菜を煮てちゃんと作らないと・・・」なんて考えなくていい。そういうのは時間と気力があるときに作ればいい。

冷凍野菜を加えてもいいかもしれない。冷凍野菜はスーパーやコンビニで買ったものでも良いけれど、この先こんなことがあった時に、時間がある時に『いで湯ここ市場』や、『やんもの朝市』で地場産のプロッコリーやにんじんなど購入し、茹でてストックしておく。地場の野菜はやはりひと味違う。

野菜のスープは胃に優しく、栄養の塊だ。あなたの一日の始まりを動かすエネルギーに変わる。

パンを焼いて添えてもいいかもしれない。スープに浸してさらなるエネルギーを体に注ぐ。

野菜スープで今日も一日頑張ろう。そしていつか新生活に慣れた頃、積み重ねた食事と経験に作られた、未来のあなたがいるはずだ。

ビーツのポタージュ (表紙)

- ①ビーツ60gを下茹でやオーブンで焼くなどして下処理をしたうえで、皮をむき2cmの角切りにする。ジャガイモも同様に2個皮をむいて2cmの角切りにする。
- ②ジャガイモを耐熱容器にいれて、600Wの電子レンジで3分、やわらかくなるまで加熱。
- ③ミキサーにビーツ、ジャガイモ、牛乳200ml、コンソメスープの素小さじ1をいれて攪拌。
- ④滑らかになったら鍋に注ぎ入れて弱火で温め、塩コショウで味を調えます



ちょっとしか使わない物の鉢植え



お料理をしていると、ちょっとしか使わないから買うのがもったいないと思う物がありますよね。ハーブ類とか、飾りでつかう野菜とか、、、それらを鉢植えにしてはどうでしょう？
ちいさな鉢植え一つでできますし、土をいじることでストレス発散にもなります。
これも立派な農業です。
ぜひ、始めて見ませんか？

伊東産の野菜はここで買う！ *How to get local vegetables*



スタート前から人が並ぶ人気の朝市

やんも朝市の会

〒413-0232
静岡県伊東市八幡野 1189-163
JA ふじ伊豆 伊豆高原支店
営業時間 8:00 ~ 10:00
毎週木曜日、金曜日のみ開催
(祝日の場合は休み)



青果だけで無くお弁当やパンなども販売

いこ湯市場

〒414-0045
静岡県伊東市玖須美元和田715-26
TEL 0557-44-5050
営業時間 9:00 ~ 16:00
定休日：毎月第3火曜日
※臨時休業することがあります
駐車場収容台数 72台



担い手育成型市民農園
区画数：18区画
面積：300㎡~900㎡
使用期間：3年、途中解約、更新継続も可能
使用料：年間1㎡当たり70~100円

一般市民農園
区画数：105区画
面積：30~45㎡
使用期間：1年、更新継続も可能
使用料：年間1㎡400円

NPO法人 **郷組** 市民農園

農業を始めるには、まず土づくりや病害虫の防除など、農業についての様々な知識・技術を学ぶ必要があります。荻にある市民農園では、農耕機具の貸し出しや農業指導なども行っており、この市民農園を足掛かりに農家になった方も多くいます。
また、この市民農園では3月から、モデル菜園として有機栽培の野菜づくりを教える菜園スクールを行います。ご興味のある方はお問合せください。

農業の技術を学べる場所

NPO法人 **郷組**

市民農園所在地：伊東市荻514-2
問い合わせ先：NPO法人 郷組

担当：副理事長 小澤 090-2344-5113
ホームページ：<https://www.nposatogumi.com/>

農業者年金に加入しませんか？

農業者年金へは、次の要件を満たす方ならどなたでも加入できます。

国民年金第1号被保険者

年間60日以上農業に従事

60歳未満