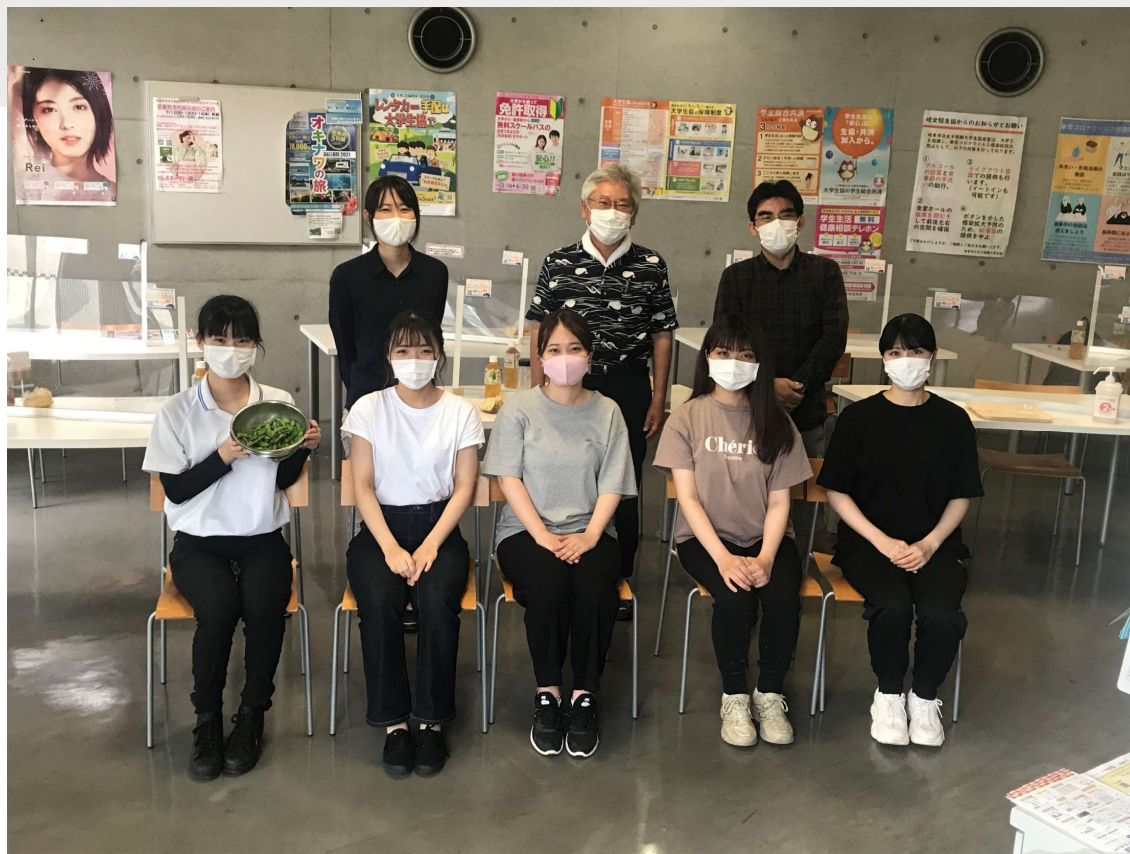




枝豆を通じた 農業体験

～2021・ピーチくらぶ～

2021/07/03 農業体験参加メンバー



- 高木 葉月
- 安福 楓奈
- 鈴木 晴菜
- 平下 里佳
- 池田 愛
- 畑中学長
- 全岐阜県生活協同
組合連合会佐藤さん
- 坂田代表理事
- 池戸さん

当日の流れ



6 : 45 集合

7 : 00 作業開始

10 : 00 作業終了

10 : 30 振り返り

11 : 00 解散

作業の内容



苗から豆をもぎ取る



豆の個数で選別



みんなで円になって楽しく行いました！



意外と難しい . . . !





機械の見学もさせていただきました。

参加者の感想

- とても貴重な経験になった。
- 今回の体験を同世代や、親世代に伝えたいと思った。
- 何時間も行うのは大変だった。
- 農産物に関心を深めることができた。
- 日々食べる物への感謝の気持ちを改めて感じた。
- 楽しく、素敵な時間を過ごすことができた。
- 岐阜枝豆をととても身近なものに感じた。
- またやってみたい。

枝豆とは？

- ・ 熟す前に収穫された大豆
- ・ 奈良時代、平安時代には食べられていた、、、？

< 枝豆の栄養価 >

- ・ イソフラボン：美容効果◎
- ・ カリウム：むくみ防止
- ・ ビタミンB1、B2、C：疲労回復、免疫力up！
- ・ メチオニン：アルコールを分解！二日酔いにも効果的

岐阜枝豆の特徴

- 出荷時期：5～11月（7～8月が旬）
- 栄養価が高い
- 大粒で甘みに富んでいる
→長良川流域の肥沃な土壌のおかげ！
- 防虫ネットの使用
→農薬の量を大幅に削減

すごい！！



枝豆レシピ試作～枝豆腐作りに池田・梅木が挑戦～

まぜまぜ…

かたまりますように！

完成！



枝豆腐のレシピ

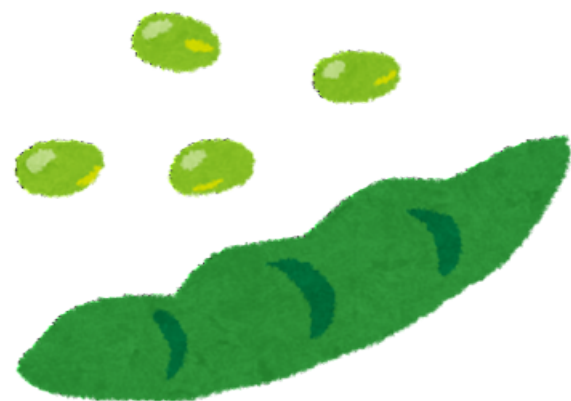
<材料> (直径5cmカップ 5個分)

- ・ 枝豆…250g (正味100g)
- ・ 豆乳…2カップ
- ・ ☆粉ゼラチン…5g
- ・ ☆だし汁…大さじ3
- ・ だし汁…2/3カップ
- ・ 塩…小さじ1/2
- ・ 粉寒天…2g
- ・ めんつゆ (仕上げ)

<作り方>

- ①☆だし汁にゼラチンを振り入れ10分以上置く。
- ②枝豆を7～8分ゆで、さやから出す。
- ③ミキサーに②、だし汁を入れ滑らかにする。
- ④③を鍋に移し、豆乳、塩、粉寒天の順に加え、その都度よくかき混ぜ中火にかける。
沸騰したら弱火にし、1～2分寒天が溶けるまで混ぜる。
- ⑤鍋を火から外し、①を加えながらゼラチンを溶かす。
冷たい水に鍋底を付ける。
- ⑥とろみがついたら1度濡らして水を切った容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で30分以上冷やし固める。
- ⑦めんつゆをかけ、完成

枝豆簡単アレンジ



枝豆を和風に
アレンジ



ひじきの煮物
にIN!



なすと一緒に
胡麻和えに

最後に



貴重な体験や、お話をありがとうございました。