

# いちおし 富士見

枝豆・とうもろこしは  
夏バテ防止にも効果あり



▲天ヶ峰

栽培している枝豆の品種は「天ヶ峰」と「湯あがり娘」です。天ヶ峰の実には鮮やかな黄緑色をしており柔らかい食感が特徴で、湯あがり娘は茶豆に似た風味で歯ごたえの良い枝豆です。とうもろこしは「ランチャー」という品種で、甘みがあり粒は柔らかくジューシーな食味とのことでした。

おすすめのお食べ方を聞いたところ

夏野菜の定番！

枝豆・とうもろこし



▲加治立己さん

「試行錯誤の繰り返しです」と話してくれたのは諏訪で農業を営む加治立己さんです。五年前に転職して両親の指導を受けながら農業の基本を学び、現在は立派な生産者です。取材をしたときは、枝豆とうもろこしの収穫でお忙しい中、お話を聞かせていただきました。



▲奥さんの壽子さんと息子さんの秀一くん

枝豆にはビタミンAやビタミンC、アルコールの分解を助け肝機能の負担を軽減するといわれているアミノ酸の一種であるメチオニンが含まれています。また、とうもろこしには食物繊維が多く含まれているので腸をキレイにする効果が期待できるそうです。

## 豆知識

くのが一番です」と教えていただきました。農産物は「A共販センター」への出荷と自宅前の直売所で販売していますが、枝豆とうもろこしの収穫期間は短く、旬の時期は6月・7月ということでした。

問合せ／産業振興課 ☎049-251-2711



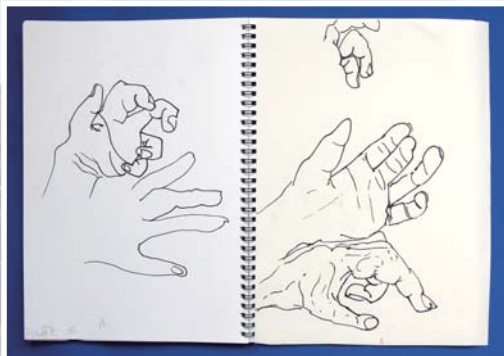
「枝豆もとうもろこしも収穫した直後から甘みが薄れてしまい日持ちもしないので、その日のうちに塩ゆでにして素材の味を味わっていただ

## Young 21



あびこ なぎ  
安彦 凧さん  
東中学校 1年

題「手のクロッキー」



|| 先生から一言 ||  
美術の授業の始めに、自分の手を速写しました。大胆な線が魅力的な作品です。



にった はると  
新田 晴大さん  
水谷小学校 6年

題「これが、本当の花火！」



|| 先生から一言 ||  
咲いている花をモチーフに、色や形を工夫し感じたままに表現していました。

## 人口と世帯数

(7月1日現在)

人口	108,976人	(前月比 -54人)
男	54,398人	(前月比 -41人)
女	54,578人	(前月比 -13人)

世帯数...48,149世帯(前月比 -2世帯)

●編集 総務部秘書広報課 ●発行 富士見市(月1回1日発行)

〒354-8511 富士見市大字鶴馬1800番地の1

☎049-251-2711

市ホームページ <http://www.city.fujimi.saitama.jp/>

携帯版アドレス <http://www.city.fujimi.saitama.jp/mobile>



携帯版

再生紙使用