

埼玉県オリジナル

「丸系八つ頭」



ホクホクとした食感と甘みが特徴

ヤツガシラは、縁起物としてお正月料理によく使われます。八つ頭と書くとおり形に凸凹のあるヤツガシラは皮をむくのが大変ですが、この難点を解決したのが「丸系八つ頭」です。突然変異で生まれたものを、現在の埼玉県農業技術研究センターで育成。丸いので皮をむくのがとても楽です。県内の量販店や、農産物直売所で販売しています。

【出荷時期】 11月下旬～12月下旬

【主な産地】 深谷市、杉戸町

秩父 かぼす

自然の恵み

体にうるおい



秩父かぼす だいすき



※写真はイメージです。

●販売者名 JAちちぶカボス部会

<お問合せ先>

埼玉県秩父市太田2627-1 TEL 0494-63-2020

収穫時期が後半になると、ゴールデンカボスが混ざります。
樹で色づくまで育ててから収穫するので、果汁はたっぷりまるやかです。

HOME

JAの概要

事業紹介

トピックス

暮らしの情報

農産物情報

店舗・直売所一覧

リンク集

お問い合わせ

ローン事前審査
受付サービス

農産物情報

[【農産物情報トップへ】](#)

JA南彩では新たな特産品と産地化、また遊休農地解消を目指し、新規作物の栽培へ取り組んでいます。2017年度より「青パパイヤ」を新たな農産物として地域特産農産物の創出、農業者の所得向上と農業生産の拡大を目的に栽培を開始しました。栽培労力がかからず、健康野菜として注目を浴びています。

[青パパイヤって？](#)[栄養](#)[保存方法](#)[研究会](#)

青パパイヤって？

南国の代表的なフルーツとして有名な青パパイヤですが、沖縄やアジア各国では、果実が熟す前の青い時に収穫し、これを野菜として楽しめます。この果実が熟す前の青い時に収穫したパパイヤが、**青パパイヤ**と呼ばれています。シャキシャキとした歯ごたえ、ほんのりとした甘味・・・そして、その香りも、青パパイヤの魅力の一つです。



青パパイヤの栄養

青パパイヤには、パパイヤ独特の**酵素**をはじめ、18種の**アミノ酸**や**ビタミンC**、**食物繊維**や**β-カロテン**など、さまざまな成分が豊富に含まれており、その栄養の豊富さから**メディカルフルーツ**とも呼ばれています。

抗酸化作用があるポリフェノールは赤ワインの7.5倍、熱に強いとされるパパイヤ特有の**ビタミンC**と共に免疫を活性化させ、生活習慣病や老化防止に役立つ健康長寿の野菜として食されています。

《生の青パパイヤ100g当たり》

かんたん、おいしい!! 寄居とろとろナス レシピ

可能性 ∞ むげんだい



お問い合わせは

JAふかや営農経済部（営農支援課・販売課） ☎ 048-574-1159

または

寄居町役場 農林課 ☎ 048-581-2121（内線402）



寄居とろとろナス研究会
埼玉県・寄居町・JAふかや

とろとろナスポークwithきのこ



用意
するもの

大きめのとろとろナス1~2本
しめじ1つまみ・ウインナー1~2本
とろけるチーズ1枚・ケチャップ小



- ①大きめのとろとろナスを縦に切り、中身をくり抜きます。ヘタの部分は落とします。
- ②とろとろナスの中身、ウインナーを細かく切ります。きのこはエリンギでもOK。お好みで。

- ③少し盛り上がる位に盛り付けし、半分に切ったとろけるチーズをのせる。普通のスライスチーズでも大丈夫。
- ④トースターで約10分。出力で時間は調整を。ケチャップはお好みで足して下さい。



焼きとろとろナスのおかか醤油和え



用意
するもの

とろとろナス1~2本
ごま油又はオリーブオイル 小さじ1杯
かつお節 小、しょう油 小

(レシピについては、表記名称はとろナスとします)



- ①とろとろナスを2~3cm位の厚さに短冊切りします。
- ②切ったらすぐに調理できるようにフライパンをあたためておきましょう（アク抜きなしでも大丈夫です）

- ③とろとろナスは油を吸いやすいので、垂らす程度に油を引きます。油の種類はお好みで。
- ④右の写真位に焼き目がついたら出来上がり。鰹節、醤油にしょうがを足しても◎。



中津川いも

大滝村で栽培、明治時代末期にロシアから持ち帰ったのが栽培の始まりである。



肥料を与えず栽培するので5 cm程度の小さな芋になる。皮にやや赤みがさしているのが特徴。中津川芋田楽は、この芋を利用しており、大滝村の特産品としてドライブインなどで味わうことができる。

埼玉青ナス

果色が青く（緑）、形は丸いナス。果実もへタも葉も紫ではない。明治初期に奈



良漬け用に使用されていた。果実が熟してくると緑白色に変化し、後濃い黄色となる。自家用として栽培されるものがほとんどで、生産量は少ないが直売所に出ることもある。