

# いも汁 IMOJO の 畑

「あいくる」では令和2年10月、前ページで紹介した「加藤ファーム」加藤さんを通じ、二本木に約8aの畑をお借りしました。茶の木の雑草が茂っていた土地でしたが、あいくるスタッフの、女性1名と、加藤さんのトラクターできれいなお畑になりました！



畑から眺める空はとても広く感じます！



## 火田にはみんなが大好きなさつま芋も植えます！



苗植えから収穫までの間わりの中、自然を感じ、栽培したさつま芋を子どもや大人のおやつとして、焼き芋、チップス、アイスクリームやケーキを作ったり...♡

夢が広がります!! 又風に吹かれながらの畑仕事でストレスを発散しながら、心と体を元気にしてくれます。新しい発見です！

「みんなさつま芋が食べたい〜!!」

### みんなさつま芋は?



食物繊維、ビタミンC、葉酸、カルシウム等栄養が豊富です!

食物繊維とヤラヒンの相乗効果がにより便秘の解消に期待ができます!

IMOJOの畑の一角に、「ほろすけ」「ほろたん」という品種の栗の木を植えました! 1つ実がなるのは... 柿栗3年 柿8年... 丁度いい〜!!!

栽培が比較的簡単な素人が取り組めます!

## 地場産メニュー



### 人参ラペ

#### 調味料 ①

かんたん酢・さしゆ・しお・クレンジーソルト・レモン汁・オリーブオイル

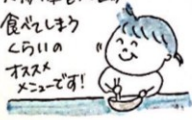


調味料は全て、まぜておきます! ④

#### 作り方

- 人参をピーラーでスライスし、さっと茹でます。
- 熱いうちに「調味料①」と混ぜて完成です。

人参1本をパロウと食べます。くらいのおススメメニューです!



入間の人参はとても甘くておいしいので、煮てもよし!! 火炒めでもよし!! もちろん生で、サラダにしてもよし! ⑤

## 地元野菜はご当地で

### ふれあい車市

市民会館駐車場にて 毎週土曜日 午前7時から 市の農業者が出店しています!!



新鮮な野菜が手に入りやすい!