

## 六道山区ファミリー農園共同耕作事業報告

六道山区内では農業生産者の後継者難から農地の存続に危機感が漂っている。そのようなことより六道山区が遊休農地を借り上げ、区民傘下によるファミリー農園を共同耕作地として開設している。

◎農地保存のために非農家も関わり、地域ぐるみでの農業振興に取り組む



六道山区としていつまでも残してほしい田園風景

◎高齢者の居場所づくりの場として、コミュニティー支えあい、健康づくりにつなげたい



耕運機を購入し、農家に教えてもらいながら畝づくりに頑張っています

作業時間は毎回1時間から1時間30分程度です

◎収穫野菜は格安で高齢者家庭へ宅配販売です



たくさん収穫できたスイカ、かぼちゃ



初めて作った菊芋

サツマイモの収穫



収穫後は地区内の高齢者家庭へ宅配です

◎新型コロナウイルスの感染拡大防止のため子供たちの収穫体験はできなかった

◎収穫野菜は神社の新嘗祭でお供え



初めて作った菊芋 大変好評でした



収穫直前の菊芋の花



収穫した菊芋



カラスに襲われたトウモロコシ



懲りずにトウモロコシの植え直し



種から育てた白菜キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー



来春収穫予定の春キャベツ 200本



来春収穫予定のイチゴ 200株

**菊芋**はイモではなくてごぼうと同じキク科の野菜です。

血糖値の低下・ダイエット・生活習慣病の  
予防と改善に役立つと言われてています



こんなに役立つ

## イヌリン「水溶性食物繊維」

体の中で水分を含むと、ゲル状になる食物繊維です。  
「不溶性食物繊維」にはない、私たちの体に  
とても役立つ働きをしてくれます。

### ダイエット

ゆっくり吸収されるので  
満腹感が得られ、  
食べ過ぎを防ぐ

### 便秘対策

便を軟らかくして  
スッキリをサポート

### 腸内環境リセット

善玉菌を増やして  
腸内環境を弱酸性にする  
↓  
腸内環境リセットで  
免疫システム正常化

### 糖質コントロール

体の中でゲル状になり、  
余分な糖質・塩分・  
コレステロールなどを包み、  
それらの吸収を抑える  
↓

血糖値の上昇が穏やかに

特に「イヌリン」は、腸内細菌の中でも善玉菌だけのえさになります。

## 食べ方の紹介

### <炒め物>

きんぴらなど和風の炒め物、オリーブオイルやにんにくで作る洋風の炒め物、クミンやガラムマサラなどのスパイスと組み合わせるエスニックな炒め物、どれもよく合います。

あまり薄く小さく切るとすぐに火が通ってシャキシャキ感がなくなってしまうので、ごぼうやにんじんより太めに切ることをおすすめします。

### <サラダ・和え物>

その食感と甘味がサラダや和え物にアクセントを加えてくれる菊芋。

スライスしてハリハリとした食感を楽しむのも、千切りにしてやわらかな口当たりを楽しむのもそれぞれの美味しさがあります。

小さめのサイコロ型に切ってトッピングのように使うのもよいでしょう。オリーブオイルやごま油、えごま油などさまざまな油と相性がよく、生のにんにくを加えてナムルにするのもよく合います。

ごま、海苔、キムチ、梅酢などさまざまな素材や調味料を試してみてください。

### <洋風>

菊芋は、マッシュポテト、ロースト、フライ、スープ、グラタンなどさまざまな洋食メニューにすることができます。

バターやミルクなどの乳製品ともよく合い、タイムやローズマリーなどの洋風ハーブとも相性抜群です。甘味があるので、マッシュしてパンやマフィンに練りこんだりするのもいいでしょう。

### <漬物あれこれ>

漬物も菊芋の手軽な食べ方です。甘酢漬けや味噌漬け、梅酢漬け、キムチの中に漬けるなどさまざまな漬け方があります。

食感が楽しめるよう、厚めにスライスして漬けるとよいでしょう。常温で酸性の液に長く漬けるとイヌリンが分解してしまうので、酢漬けにする場合は冷蔵庫に入れましょう。

**洗うとカビや乾燥の原因になるので、洗わずに土が付いたまま新聞紙に包んで、冷蔵庫の野菜室で保存します。**