

「落花生は太りやすい」と言われますが、落花生の成分は太りにくいとされる「植物性脂肪」なので、安心して食べてください



〔ReSEED 農園〕  
もりいずみ ゆか  
森澤祐佳さん

教えてくれた人

## 世羅に産業を生み出したい 落花生で農業の活性化を目指す

ReSEED 農園の園長、森澤祐佳さんは、夢だった小学校の教員になり、せらに小学校に赴任。そこで感じたのは「子どもたちが将来世羅で暮らしたい」と思っても、魅力的な産業が少ないという現状。そこで「子どもたちが大人になったとき、世羅に帰って参加できる企業を」と立ち上げたのが ReSEED 農園。こちらで、従来の落花生の約2倍の大きさに育つ、甘くて柔らかい品種「おおまごり」を栽培し、採れたてを茹でて「煎り落花生」ゆで落花生として販売している。大粒なのに濃厚な落花生のおいしさを存分に味わえる「茹で落花生ホクホクごはん」にトライしてみよう。

seara.  
世羅

## 自販機設置で24時間購入OK！ 加工品も充実した自然薯ファーム



教えてくれた人

〔せんちゃんFARM〕  
せんせき  
仙石ヤチコさん

甘めが好きなのは、蜂蜜を入れても。「自然薯とろろ大根おろし」は自動販売機で販売していますので、ぜひ買い求めて冷凍庫で保存してください

自然薯の栽培と加工商品の販売を行うせんちゃんFARM。店舗に併設された自動販売機で「冷凍すりおろし自然薯とろろ」「自然薯とろろ大根おろし」「自然薯アイスクリーム」を24時間購入できる。自然薯は、解凍するとネバネバ感が出て、アイディア次第でさまざまな料理に利用できる優れたもの。使い勝手がいいので、ぜひ冷凍庫に常備しておこう。  
販売担当の仙石ヤチコさんが教えてくれたのは、一日の元気をチャージするスムージー！大根おろしが入っているとは思えないくらいさっぱりとした後味で、飲みやすい。簡単に作れるので、ぜひお試しあれ。

mihara.  
三原

HP



### ReSEED 農園

△世羅郡世羅町下津田223

落花生はこちらで購入可！

### 道の駅世羅

△世羅郡世羅町川尻2402-1 TEL 0847-22-4400

### PEAcE NUTS Café

△呉市焼山三ツ石町1-9 TEL 0823-33-7778



### せんちゃん FARM

☎ 0847-32-8380

△三原市久井町山中野2142

🕒 9:30~17:00

お休み/木曜



HP

ホクホクごはん

茹で落花生

茹で



茹で

大地の恵みを  
いただく一杯

【材料(お茶碗約4杯分)】

茹で落花生…200g、ニンジン…1/2、米…2合、水…300cc、  
ダシの素…小さじ1/2、オリーブ油…大さじ1/2、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2



1 茹で落花生の殻を割り、中身を取り出す



2 ニンジンを細切りにする



3 炊飯器に米、水、落花生、ダシの素、オリーブ油とニンジンを入れて炊く



4 炊きあがったらめんつゆをかける



5 よく混ぜて出来上がり！

POINT

落花生はおつまみやおやつにも最適。油揚げ、ゴボウなどを入れてもおいしい。

スムージー

自然薯と大根おろしの

スムージー



スムージー

新感覚の

トロトロ＆ヤッパリ

【材料(グラス2杯分)】

「自然薯とろろ大根おろし」…2個、  
牛乳…200cc、バナナ…1本



1 「自然薯とろろ大根おろし」は数時間前に冷凍庫から冷蔵庫へ移し、半解凍しておく



2 ミキサーに牛乳と、半解凍状の「自然薯とろろ大根おろし」をイン



3 約30秒かくはんする



4 バナナを4分割してミキサーに入れる



5 さらに約30秒かくはんしてグラスに注ぎ、ミントを添えて出来上がり

POINT

材料がどれもヘルシーで、さっぱりすっきりとした後味に。バナナのほか、好きな果物を入れてもOK。