

# 特集 JAふじ伊豆の塩ゆで用落花生



～産地だから味わえるおいしさ ゆでて食べる落花生～

富士・富士宮地域では、古くから落花生をゆでて食べる食文化があります。塩ゆでした落花生はホクホクした食感と自然の甘みがクセになり、一度食べたら止まらなくなるおいしさ！乾燥させていない塩ゆで用の落花生が手に入るのは旬の今だけ。収穫後、時間の経過とともに乾燥が進んでしまうため、鮮度が良いうちにゆでるのがおすすめです。採れたてが手に入る産地ならではの味わい方を、ぜひお楽しみください。

当JA管内では、各地区で「落花生」を生産しています。今回は、**富士宮、富士、熱海・伊東の「落花生」**を紹介します。

### 主な栽培品種

ジャンボサイズ

**「おおまさり」**  
**「おおまさりネオ」**

普通サイズ

**「郷の香」**

4cm程度      5～6cm程度  
※ほぼ実物大です

## 富士宮 富士山麓落花生

富士宮市の落花生産地としての歴史は古く、明治時代から栽培が始まりました。水はけのよい火山灰由来の黒ボク土壌が栽培に適しています。富士宮産落花生のJA出荷量(う宮～な・市場出荷)は年間60トン以上で、県内有数の産地です。当JA富士宮落花生部会の「富士山麓落花生」は、平成28年にしずおか食セレクションに認定され、早採りすることで、色合い、食感ともにゆで落花生に非常に適した状態で出荷しています。

例年9月中旬頃まで普通サイズ、10月末頃までジャンボサイズが販売されます。ゆでると汁気を吸い、やわらかな食感になる未成熟の落花生「しなす」も人気商品です。

**収穫**

振り起こしてツルからもぎ取る

**洗浄**

機械と手で土をきれいに洗い流す

**選別**

1つ1つ手作業で選別。見た目だけでなく、重さや音で実の入り具合も確認する

**JA 営農アドバイザーから**

富士宮地区営農課 営農アドバイザー **佐野 零也**

富士宮地区では地域の特性を生かして、生産振興を図る品目の一つに「落花生」を掲げ、生産者と共に生産に取り組んでいます。大産地の千葉県では乾燥させて煎った落花生を食べるのが一般的ですが、静岡県東部地域では生の落花生をゆでて食べる「塩ゆで落花生」が主流です。塩ゆで用の出荷を中心に加工品も販売しています。当JAは、生産者の所得向上につなげるため、販路開拓や生産のサポートを行っています。

**ここで買えます**

**ファーマーズマーケット う宮～な**

富士宮市外神123  
午前8時30分～午後4時  
\*お好みの落花生を選べる  
「朝一番」のご来店がおすすめです  
休 火曜日(祝日は営業)、年末年始  
☎ 0544-59-2022  
販売時期 10月末頃まで

併設する「ゆずあん」では落花生ソフトクリームが大人気 ¥400(税込)

お手軽に一年中楽しめる冷凍の「富士山麓 塩ゆで落花生」も好評販売中 ¥700(税込)

## 富士 富士のらっかしょ

茶農家の複作物として栽培が広まり、富士市大淵地区を中心に栽培されています。主な栽培品種は「郷の香」で、ゆでた時の香りが良く、さやと実の白さが特長です。うまみと甘みが強く塩ゆでに適しています。生産者が品種や栽培方法を統一し、有機質肥料を使った土作りにこだわり生産。平成29年に「富士ブランド」に認定され、「食べだしたら止まらない」富士のらっかしょとして人気です。

**ここで買えます**

**産直市「大淵ふる里村」**

富士市大淵2880 休 年末年始  
午前9時～正午 ☎ 0545-35-5158

**通販サイト「JAタウン」**

URL <https://www.ja-town.com/shop/g/4301-5201057/>

販売時期 9月下旬頃まで

## 熱海・伊東 ジャンボサイズ落花生

あいら伊豆地区(熱海市・伊東市)の新たな作物として、令和元年から栽培を開始しました。主に「おおまさりネオ」という大粒で甘みの強い品種を栽培しています。伊豆半島東海岸の温暖で日当たりの良い気候を生かして同地の環境に適した栽培方法を確立し、18人が生産しています。毎年出荷を心待ちにしているファンが多く、店頭と並べるとすぐに売り切れてしまう、数量限定の人気商品です。

**ここで買えます**

**ファーマーズマーケット いで湯っこ市場**

伊東市須美元和田715-26 休 第3火曜日、年末年始  
午前9時～午後4時 ☎ 0557-44-5050

**ふれあい市場南熱海店**

熱海市下多賀894-1  
午前8時30分～午後4時30分(土曜日は正午まで)  
休 日曜日、祝日、年末年始 ☎ 0557-67-0200  
販売時期 9月中旬～10月下旬頃

## 落花生の栄養一口メモ

糖の代謝を促す作用を持つビタミンB1、若返りのビタミンといわれるビタミンEをたくさん含んでいます。薄皮にはレスベラトロールという抗酸化作用を持つ成分が含まれ、動脈硬化を予防してくれたり血管や肌の老化を防いでくれたりする効果があります。脂質・タンパク質が多く、高カロリーな食材でもあるので、食べ過ぎには気をつけましょう。

**落花生の美味しいゆで方**

- 生の落花生を軽く水洗いする。
- 鍋に水1ℓと塩30g(水の量の3～4%程度)を入れ沸騰させる。
- 沸騰したら落花生を入れ、30～40分程度ゆでる。
- 火を止め、そのまま約30分蒸らして完成。

\*分量は目安です。落花生の量や鍋の大きさに応じて調整してください。  
\*塩加減とゆで時間は好みで調整してください。

ポイント 保存する場合は小分けにして冷凍保存がおすすめです。

## アレンジしてもう1品/ ゆで落花生のペペロンチーノ

**材料(2人分)**  
塩ゆで落花生…80g  
ベーコン…30g  
赤唐辛子…1本  
ニンニク…1かけ  
オリーブオイル…適量  
塩・こしょう…お好みで

- ニンニクはスライスし、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
- 塩ゆで落花生は、殻から出して薄皮は付けておく。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニク、赤唐辛子を入れ、香りが立ったらベーコンを加え炒める。
- ベーコンがカリッとしたら、塩ゆで落花生を加えて軽く炒める。

ポイント ベーコンと落花生に塩味が付いているので、塩・こしょうはお好みで。

※鮮度保持のため、お取り置きや他店舗へのお取り寄せは行っていません。 ※電話注文や店舗からの発送は受け付けておりません。 ※生育状況により、出荷のない日や品切れの場合があります。 ※上記掲載店舗の他、管内の各ファーマーズマーケットで地元産落花生を販売しています。

## 広げよう 国消国産 協同の和 ふじ伊豆 旬のトピックス

**花「ストレリチア」出荷始まる**

1つのつぼみから何度も花を咲かせる

**秋の「函南西瓜」限定販売**

栽培が難しく数量限定の貴重な秋スイカ

**ワサビの加工品好評販売中**

生産者のこだわりが詰まった加工品

**熱海・伊東産温州みかんのソルベ発売**

果汁40%!みかんの甘さと豊かな風味が人気

**残暑にぴったり!水出しティーバッグ**

ミニうちわのプレゼントも♪

**各種新米続々と**

新米の食べ比べも楽しめる(写真は昨年の様子)

**大人気イチジクが旬**

鮮度保持のため朝採りで出荷

**栄養豊富な「カリノケール」人気**

フリル状の愛らしい見た目の葉が特長

南伊豆町で「ストレリチア」の出荷が始まっています。華麗な鳥のような花姿から「極楽鳥花」とも呼ばれ、祝い事や葬祭まで幅広く使われています。市場に出荷し、関東圏の生花店などで取り扱う他、「農の駅はればれ売店」でも販売しています。

秋に収穫する「函南西瓜」を9月中旬頃から約3週間、「みしまるかん」などの直売所で販売します。抑制栽培により水分・日光量を施設内で調整し成熟期をずらして生育。糖度が高く、しゃり感と鮮やかな紅色の果肉が特長で、秋に味わえる貴重な品として人気です。

伊豆市にある当JA直売所「農の駅伊豆」では高品質な生ワサビをはじめ、ワサビ漬けや茎の三杯酢漬け、ワサビみそなどを販売しています。ワサビの辛みや香りを生かした加工品はご飯やお酒のお供にもぴったり。さまざまな種類を食べ比べてお気に入りの味を探してみてください。

当JAは、熱海市・伊東市産の温州みかんを使用した「伊豆みかんソルベ」の販売を始めました。同みかんを有効活用し、生産者の所得向上と特産品のPRを目的に商品を開発。たっぷり楽しめる2ℓサイズを「いで湯っこ市場」や通販サイト「JAタウン」などで販売しています。

当JAでは、アニメ「ラブライブ!サンシャイン!!」とコラボしたパッケージで、水出し緑茶を販売中です。冷水でゆっくり抽出することで、うまみと甘みが凝縮され、まろやかな味を堪能できます。緑茶館ぬまづや通販サイト「JAタウン」などで取り扱っています。  
※数量限定のため販売が終了している場合もございます

「ごてんぼこひかり」をはじめ、御殿場地区の米生産者自慢の新米が9月中旬頃から「ファーマーズ御殿場」に並び始めます。品種によって食感や味わいなどの違いが楽しめます。10月上旬ごろからは店頭で量り売りが始まり、その場で精米したての新米が購入できます。

食物繊維やミネラルが豊富で栄養価の高いイチジクが旬を迎えています。富士市産のイチジクは完熟採りで果肉が柔らかく優しい甘みが特長で、毎年好評です。富士市の産直市や当JA管内のファーマーズマーケット、スーパーなどで10月頃まで販売しています。

「う宮～な」では、近年の健康志向の高まりから、ビタミンやミネラルが豊富な「カリノケール」が人気で、出荷者も増えています。ケールの一種ですが、苦み・えぐみが少なく、サラダやスムージー、お好み焼きや焼きそばなどの料理にも使える万能野菜です。