



富士
地

甘みが強く味が濃い！

ラッカセイ

富士山の恵みが育む
ラッカセイ

管内では、主に富士宮・富士あいら伊豆地区で生産しています。今回は富士地区を紹介します。
富士市で栽培するラッカセイは、富士山麓の豊かな土壌と昼夜の寒暖差により、甘みが強く濃厚な味わい



富士のらっかしよ

が特長です。収穫は8月上旬に伝法・吉永地区から始まり、栽培リレーによって大淵・岩松地区へと移ります。
同市では、富士ブランド認定品の「富士のらっかしよ」や「Fujiマウンテンゴリラっかせい」が特産品として親しまれています。

大粒でやわらかく
濃い甘み

同市は約2年前から「Fujiマウンテンゴリラっかせい」の栽培を開始。品種は「おおまさりネオ」で、大粒でゆでラッカセイに適し、やわらかい食感と濃い甘みが魅力です。生産者は品種や栽培方法を統一し、有機肥料を使った土づくりで高品質生産を行っています。品種本来の特性を維持するため、毎年種子の更新も行っています。
富士市の産直市や管内のファーマーズマーケット、マックスバリュで販売し、旬の味覚として人気です。

ここで買えます

岩本山産直市



- 所在地
富士市松岡2392-1 (岩松支店敷地内)
- 電話番号
0545-67-0130
- 営業時間
14:00~17:30
(4月~9月は18:00まで)
- 定休日
日曜日・年末年始



旬素材の栄養素

塩ゆでしたラッカセイはホクホクとした食感で甘みが強く、収穫された時期にしか味わえない旬のおいしさがあります。
糖の代謝を促すビタミンB1や強い抗酸化作用を持つビタミンEを多く含み、ビタミンEは、血管や肌の老化防止、動脈硬化の予防に期待できます。筋肉を維持するために必要なタンパク質が豊富で、脂質も多く含まれています。高タンパク、高カロリーな食材なため、食べ過ぎには気をつけましょう。

JA静岡厚生連 管理栄養士
野菜ソムリエ
やまぐち ゆり
山口 友里先生



POINT

揚げ焼きする時、初めは我慢して、焼き固まるまでは触らないようにしましょう。

ゆでラッカセイの磯辺揚げ焼き

材料

2人分

- 塩ゆでラッカセイ(殻つき)
..... 約200g(むき実で100~120g)
- A 片栗粉 大さじ2~3
- 青のり 小さじ1/2~1
- カレー粉 2つまみ
- 水 小さじ1/2~1
- サラダ油 大さじ3~4
- シントウ(素揚げ) お好みで

作り方

- STEP 1 塩ゆでラッカセイの殻をむき、キッチンペーパーで包み水分を押さえ拭き取る(薄皮はそのままにする)。
- STEP 2 ポリ袋に①を入れ、上からAを振り入れる。袋に空気を入れて口を閉じ、シャカシャカ振って混ぜ、表面全体にうっすら粉をまぶす。
- STEP 3 袋の口を開け、様子を見ながら水を加えて、袋の外側から優しくもみ混ぜる。粉がベトツと湿って薄く張り付いた状態にする。
- STEP 4 フライパンに油を中火で熱し、油が温まったらスプーンで③のラッカセイを1杯分すくい、そっと落とし入れる。
- STEP 5 衣が固まるまでは触らず、まわりがカリッとしてきたら全体がきつね色になるまで返しながら2~3分揚げ焼きにする。お好みでシントウの素揚げと一緒にどうぞ。