

種子島の歴史・文化・自然について。

テーマ：(落花生)

写真やイラスト及びその説明 / 場所(地図上に書き込み、説明を書く)

※ 注意…単なる引き写しではなく、オリジナリティーを追究し、面白い内容を目指すこと。

○種子島の落花生について

1. 歴史…大正三年春、医者であった最上宏氏が種子島の現和校区に種子を運び、栽培したことがきっかけ。

2. 名前の由来

落花生

ちからを地下で実をつける。



Q 英語ではなせピーナッツ?

A. 木の皮(ナツ)のまな豆が語源。

Q 落花生の花言葉は?

A. 仲良し♡

黄色くかわいらしい花が咲いた後、先端がとがった子房柄が下に向かって土中に進入し、実を实らせることからこの名が付いた。

3. 落花生の栄養成分について

<分量100gあたり>

・カロリー 585kcal、ビタミンC 0%、カリウム 50mg
・脂質 49g、飽和脂肪酸 9g、鉄 1.7mg
・ナトリウム 2mg、タンパク質 27g、ビタミンB6 0.5mg
・カリウム 770mg、水溶性食物繊維 0.3g、マグネシウム
・炭水化物 20g、不溶性食物繊維 7g 200mg

血糖値の上昇が緩やかで、太りにくい!! ダイエットにおすすめ

4. 落花生のレシピ

○土盛り

材料 落花生、土、水

- ① 鍋に水を入れ、落花生を全部入れる。
- ② 土をこぼし、硬さを見ながら30分程ゆでる。

○甘納豆

材料 金時豆、水、土、グラニュー糖

- ① 金時豆を水にひたして一晩ねらせる。
- ② ①を水に入れて中火、ふきり直前で弱火、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ 水、グラニュー糖を入れ、弱火。②を加えて、ふきり直前でゆでる。

○落花生豆腐

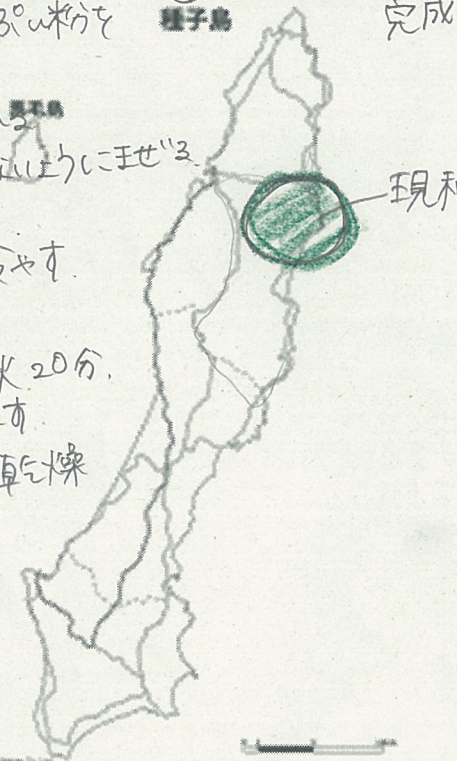
材料 落花生(生)、豆腐、水

- ① 皮をむく。
- ② ミキサーでつぶす。途中で200ccの水を加える。
- ③ 水250ccと豆腐をミキサーに入れ、なめらかにする。
- ④ ②をこしながら入れる。
- ⑤ 中火であわ出たように混ぜる。
- ⑥ 木べらで混ぜる。
- ⑦ 容器に入れて冷やす。

○りんかけ

材料 さとう 50g、水 60ml、落花生 50g

- ① ナベにさとうを入れて火にかける。
- ② 落花生を入れて混ぜる。
- ③ さとうが固まったら完成。



※ 参考文献/出典(著者名、書名、出版社名、出版年)、HP(サイト名、URL)

(例)・井元正流『種子島』(春苑堂出版、平成11(1999)年)

・西之表市役所HP (<http://www.city.nishinoomote.lg.jp/admin/index.html>)

評価

A: オリジナルな見解が盛り込まれている。B: 一通り書けている。C: 不十分な分量・内容。