



「おいしい！」を交野市で。

愛情たっぷり、 交野産野菜たち



「交野産の野菜って、なにがあるの？」

意外と知らない人も多いのでは

ないでしょうか。

愛情たっぷりで育った交野産野菜や果樹を
ぜひ食べてみませんか。



オクラ

オクラは、夏バテ防止効果
や豊富な栄養素を含む野菜
と言われています。中でも
「まるみちゃん」という品種
は、断面が丸く細長いこと
が特徴です。5月頃に種か
ら苗を育てて植え付けを行
い、8月末頃まで収穫でき
ます。



交野市内の直売所
朝市・青空市 HP



私が育てました！伊藤 健一さん

家庭菜園をきっかけに就農して、3年目を
迎えました。自然農法にこだわり、農薬や
化学肥料は使わずに育てています。オクラ
は大きくなりすぎると硬くなるので、こま
めに収穫して朝市などに持っていきます。
さっと湯通しして食べますが、細かく刻ん
で納豆と混ぜて食べてもおいしいです。

取材：郡津

