

# 人

## ネットワーク

高見 春明さん(5区)



### 一本の糸に夢を紡ぎ 農地発ファッションブランドへ

札幌の編集プロダクションでライターの仕事をしてきた高見さん。平成20年にUターンし、家業の農業に従事しました。その傍ら、妹背牛繊維研究会の活動にも加わり、衣類の素材として使用される亜麻(リネン)の栽培を行っています。

きっかけは平成26年、農家の盟友から「亜麻栽培をやらないか」と話を持ち掛けられたこと。古着が好きだった高見さんは、亜

麻生地の高い耐久性や吸水湿性に加えて肌触りの良さを知っていたこともあり、有志と共に同研究会を立ち上げました。

結成一年目はアジア産の亜麻の種子を栽培し、繊維を取り出すことに成功しました。次はその繊維から糸をつくりたいと江別市の亜麻加工工房を訪問。そこで糸紡ぎの面白さを知りました。

同研究会では、亜麻加工のため自ら機械も開発していきたくと考えています。

「化学繊維の台頭で、かつて盛んだった北海道での亜麻栽培は消滅してしまいましたが、現在でも栽培適地は北海道とされています。だからこそ亜麻の復活を目指したい。大好きな洋服の世界に農家として携わるようになるのが夢、目標です」  
職業として選んだ農業と自分の趣味が重なったことに魅力を感じたという高見さん。仲間の夢が1本の糸に紡がれ、やがて妹背牛の農地から生まれた亜麻を素材としたファッションブランドの登場を期待したいものです。

次号は高見さんの紹介で橋本篤子さん(1区)を掲載予定です。

### 今月のお助けメニュー 番外編

## ~パッククッキングで災害時の料理~

### 【パッククッキングとは】

食材を入れたポリ袋を鍋で湯煎して作る料理のことです。災害時に限られた食材と調理器具で作れ、衛生的で節水にもなる料理法です。

【基本の調理方法】 1袋で作る適量は1~2人分

- ①材料をポリ袋(スーパーや100円均一などで購入できる高密度ポリエチレン製の袋が好ましい)に入れて、水の中で袋の中の空気を抜く
- ②袋を長めにねじり上げ、ねじった上部を固く結ぶ
- ③鍋に水を7分目まで入れて沸かし、沸騰したら鍋底に平皿を入れる(袋が直接鍋肌に触れないようにするため)
- ④袋を入れ、時々ひっくり返ししながら、蓋をして中火で20~40分加熱する
- ⑤でき上がったら袋のまま器に盛って食べる(食器が汚れずに済む)

### なめたけひじきごはん

【材料】2人分

- 無洗米 ~ 1合
- 水 ~ 200ml
- なめたけ ~ 大さじ4
- 乾燥ひじき ~ 大さじ1



【作り方】

- ①ポリ袋にすべての材料を入れ、30分以上置く
- ②鍋に皿を入れ、袋を入れて蓋をして強火で加熱。沸騰したら中火で25分加熱し、火を止めて蓋をしたまま10分蒸らす

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄分(g)	塩分(g)
303	6.1	8.5	33	1.6	1.7

【1人分】

普通のお米でも代用できます。水で研いであらってから使用してください

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

