

# 人

## ネットワーク

森嶋

かつゆき  
克行さん(9区)



### 自分だからできることで 妹背牛町産米の一翼を担いたい

4年前、生まれ育った妹背牛町に帰郷し農業を始めました。決して若くはない年齢での就農。新たな環境で慣れない作業をこなしながら過ごしています。

高校卒業後、料理の道を志し、大阪の調理師専門学校で基礎を学んだあと、ホテルで洋食の調理に携わりました。仕事を続けていく中で知ったのは、妹背牛町

産米の評判の良さ。美味しいお米を作っている妹背牛の農業に将来性を感じ転職を決意、生まれ故郷に帰ってきました。

農家を始めてからは視点が変わりました。天候に敏感になり、土の状態について考えたり、植物の表情に気を配るようになりました。今年からはお米に加えて花の栽培も始めました。農業技術の上達には、たくさんの植物の育成に携わる必要があるだと考えたためです。

妹背牛町にはお米作りの達人がたくさんいます。皆さんの知恵や力をいただき勉強させていただいていることに感謝をし、やがて自分も妹背牛町のお米作りの一翼を担っていかれたらと考えています。

「将来的には作った農産物を自分で加工したいです。調理師から農家になった自分だからこそできることだと思っています」森嶋さんの思いが込められた水田には心地よい風が吹き、鮮やかな緑の稲穂が揺れています。

次号は森嶋さんの紹介で酒田拓也さん(9区)を掲載予定です。

## 今月のお助けメニュー

### 減塩! トマトのさっぱりマリネ

#### 【材料】

- トマト ~ 2個 → 皮をむいて食べやすい大きさに切る
- 砂糖 ~ 小さじ1
- 酢 ~ 大さじ1
- レモン汁 ~ 小さじ1
- かつお節 ~ 小袋1袋
- 青じそ ~ 8枚 → 千切り

★混ぜ合わせる



トマトをたくさん食べたい時にぜひ作ってくださいね!



#### 【作り方】

- ① トマトは湯むきかそのまま皮をむき、食べやすい大きさに切る
- ② ボウルに★の調味料を入れて混ぜ合わせ、①のトマトを入れて和える
- ③ 冷蔵庫で30分ほど漬ける
- ④ 器に盛り付けてかつお節と青のりを散らして完成

#### 【ワンポイント】

トマトに豊富に含まれる「リコピン」には抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や細胞の老化を抑制する働きがあります。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
28	1.6	0.1	12	0.3	0

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

