

人

フレッシュアネットワーク

さとう
佐藤

こうき
幸毅さん (5区)



様々な作物を栽培し、
理想とする農家へ近づくために…

子どもの頃から野球が大好きで、高校時代はスポーツ関係の大学に進学することを考えたこともありましたが、しかし兄が家業の農業を継がず、別の関係の大学に進学したことで考えが変化し、「自分が農家を継ぐ」ということを意識しはじめました。そして、親が今までやってきた農地をこのままにしておきたくないという考えにいたり高校卒業後は拓殖

大学北海道短期大学の農業科に進学することを決意。農作物の育成を学びました。

卒業後は先生から声をかけてもらい3年間同校に務めました。「学校の田んぼや畑の管理、肥料を撒いたり、学生時代には経験できない、より実践的なことを経験させてもらった3年間でした」この3年間の経験が現在にとっても役立つているそうです。

その後地元に戻ってからは就農してお米の栽培をするともに、短大在学時に色々な植物の栽培方法を学ぼうとあえて専攻していた野菜の栽培を開始。今年はどうきびを栽培し、直売所で販売しました。今後は野菜の種類を増やしていきたい、来年には家の近くに看板を立て、作った野菜を自分で販売したいと考えています。

「これから、自分に代替わりするときに備えて早く仕事を覚えていきたいです。農業だけで十分暮らしていけるくらいにはなりたいですね」新米農業者として歩み始めた佐藤さん。これからもたくさん野菜を栽培、販売しながら理想の農家像を追いかけっていきます。

次号は佐藤さんの紹介で

宮野稔司さん(11区)を掲載予定です。

今月のお助けメニュー

にんじん嫌いでも食べやすい にんじんしりしり

【材料】(4人分)

- にんじん ~ 中1本(約200g) ⇒ 薄く細い千切り
- 卵(M) ~ 2個 ⇒ 溶きほぐす
- ツナ缶(オイル入り) ~ 1缶(100g) ⇒ 油をきる
- 塩 ~ ふたつまみ(親指・人差し指・中指の3本でつまむ)
- 油 ~ 小さじ2

【作り方】

- ①フライパンを熱し(油は入れない)、にんじんを入れ、強火で1分ほど炒めて水分を飛ばす
※にんじんは、水分がなくなるまでしっかりと炒めることが、美味しく仕上げるポイントです!
- ②そこに油、ツナ缶(油をきったもの)、塩を入れて炒める
- ③にんじんに火が通ったら溶き卵を回し入れ、全体がパラパラとなるまで炒める
- ④器に盛り付けて完成



【ワンポイント】

にんじんは緑黄色野菜の中でも、特に「カロテン」が豊富に含まれています。鼻の粘膜を守り風邪を予防したり、細胞の酸化を抑えることで体の老化を抑制します。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	鉄分(mg)	塩分(g)
139	7.8	10.1	25	1.1	0.7	0.7

【1人分】

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

