

人 ネットワーク

宮野

しょうじ
穰司さん (11区)



小さいころ見ていた農業を 自分のものに

今年の4月に妹背牛町に帰郷し、就農しました。小さいころから父親が農業を行っている姿を見ながら手伝いをしてきました。これからは、手伝いという気持ちではなく、責任感を持って意識を高く農業に従事していこうと、気を引き締めながら作業に当たっていきます。

深川東高校の生産化学学科に在学しているところは、弓道部に所属。気持ちを落ち着かせて集中するという今までと全く違うスポーツをやってみたいと思い挑戦してみました。

卒業後は旭川大学短期大学生活学科生活福祉専攻へ進学し介護を学びました。「農家を継ごうという気持ちでいたのですが、親や周りの人から就農前に他の道も見てみたほうが良いと助言をもらい、介護を学びました。農閑期にはこの経験を活かして、福祉施設などで働きたいと思っています」

今年初めて田植えから稲刈りまで、お米を作る一連の作業を行ないましたが、子どもの頃に親がやっていたことを、自分がやっているという不思議な感覚でした。早くお米作りを自分のものにし、一人前になりたいですね。

次号は宮野さんの紹介で
初田拓矢さん(4区)を掲載予定です。

今月のお助けメニュー

水菜と厚揚げのおろし和え

【材料】(4人分)

水菜 ~ 160g(中ぐらいの束2つ) ⇒ 3cmくらいに切る
大根 ~ 300g(幅6cmくらい) ⇒ すりおろして軽く水気を絞る
厚揚げ ~ 200g(約2/3個) ⇒ 3mmくらいの厚さに薄切り

- ★しょうゆ ~ 大さじ2
- ★酢 ~ 大さじ2
- ★しょうが(チューブでも可) ~ お好み
- 白いりごま ~ 小さじ2

【作り方】

- ①フライパンを中火にかけ、厚揚げを食べやすい大きさと厚さ3mmくらいに薄切りにし、両面をこんがり焼く。焼けたら、一口サイズに切る。
- ②ボウルに①の厚揚げ、水菜、大根おろし、★の合わせ調味料を加えて混ぜ合わせる。※手と箸を使い、両手で混ぜ合わせると味が馴染みやすいです。
- ③器に盛りつけ、上からいりごまをひねりながらかける。



【ワンポイント】

白ごまをひねってかけると香りが立ち、風味が豊かになります。また、大根のしぼり汁はみそ汁に入れると無駄がないです！

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)
113	7.5	6.4	237	2.6	1.3

【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

