

人

ネットワーク

奥
力
吉
さ
ん
(1区)



元サクランボ農家の奥力吉さんが、深川市音江町豊泉に所有する果樹園跡地に公園を造っています。造園や大工の経験を生かして、深川近郊の街並みを見渡せる丘陵地5畝に遊具やパークゴルフ場を造成。キャンプもできるお気に入りの場所で、第二の人生を楽しんでいます。

第二の人生はキャンプ場づくり 奥さん「趣味の延長」

子どものころの夢は、山林の中に公園を造ること。高校卒業後は10年間、札幌の造園会社に勤務しながら知識と技術を身に付け、必要な資格も取得しました。

結婚後、故郷に近い妹背牛町に移り住み、建設会社の仕事をしながらサクランボ園を経営する兼業農家に。54歳で離農すると、サクランボの木を伐採した跡地に公園兼キャンプ場を造り始めました。

帯広市内に暮らす長男や孫が帰省時に遊べるよう、まずは手作りの遊具を設置。1年目はクリの木にロープを付けたブランコ、翌年には購入した中古の重機で丸太を運んでシーソーも作りました。

60歳を過ぎて新たな挑戦も。造園の経験を生かして2019年秋から芝生を育て始め、翌春に1コース(9ホール)のパークゴルフ場も造りました。

今冬には、四輪バギーに乗って遊べる雪原コースも登場。「趣味の延長。地元の子どもたちに豊かな自然を肌で感じてもらいたいです」と、心地よい山林の中でキャンプ場造りに励んでいます。

食欲そそるヘルシー丼ぶり♪ 野菜たっぷり餃子丼



【材料】4人分

- 豚ひき肉 300g
- ★ごま油 小さじ1
- キャベツ 200g
- 人参 1/2本 (80g)
- ニラ 1/2束 (50g)
- 生姜チューブ 小さじ1
- にんにくチューブ 小さじ1

- ★しょう油 大さじ1
- ★オイスターソース 大さじ1
- ★みそ 大さじ1/2
- ★酒 大さじ1
- ★砂糖 小さじ2

★合わせておく
(お好みでラー油や一味唐辛子を
加えてもOKです)

★1. 野菜は1日何グラム必要でしょうか？

- ① 250g ② 350g ③ 150g

★2. 両手に何杯分が目安でしょうか？

- ① 1杯 ② 2杯 ③ 3杯

答え★1⇒② ★2⇒③

妹背牛町は農村地帯でありながらも、町民の野菜摂取量が少ないことがわかっています。
意識して野菜を食べましょう！

【作り方】

- ①キャベツは1cmの角切り、人参は5mmの角切り、ニラは1cm幅に切る
- ②フライパンにごま油をしき、中火にかけて豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、人参⇒キャベツ⇒★の合わせ調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める
- ③最後にニラを入れてさっと炒め、ごはんの上にかける

♪お好みで、最後に卵黄をのせてもおいしいです

【1人分の栄養価】

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)	塩分 (g)
210	15.3	14.2	43	1.9	1.4

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

