

# 人 ネットワーク

みやざき たけし  
宮崎 剛さん(2区)



## あこがれの職業との巡り合い 元気なうちは農業と両立して

「子供のころから農業か大工、車関係の仕事についてみたいと考えていました」と話す宮崎さん。現在は農業を営む傍ら、農閑期には地元の建築会社で働いています。北海道立農業大学で農業を学び、卒業後家業の農業を手伝い始めました。農業の傍ら知り合いの塗装会社で技術を身に付けた後、父親の紹介で働き始めたのが建築会社

でした。「高校生の時、大工さんが家を建てているのを見た時にかっこいいなと思ひ、あこがれがありました。なにもわからない状況で一から勉強をする日々が続きましたが、好きな気持ちがあったので続けてきました。また、かつての塗装会社での経験がここでも役立っています」

農業は一昨年、父親から経営移譲を受けましたが、自分主体で進めていくことに難しさを感じています。「今年には昨年と比べると収穫量が減りましたが、これまで豊作が続いていましたから、平年並みに戻ったという感覚でもありますね」「子どもたちが引き継いでくれるのかまだわかりませんが、後継者がいれば水田面積を拡げていきたいと考えています。体が元気なうちは農業、大工ともに続けていきたいと思っています」と宮崎さんは意欲的に語ってくれました。

次号は宮崎さんの紹介で村田 織恵さん(1区)を掲載予定です。

## 今月のお助けメニュー 簡単! サバ味噌じゃが

### 【材料】

- サバ味噌缶詰 ~ 1缶 (190g) ⇒ 汁ごと使う
- じゃがいも ~ 中4個 (約450g) ⇒ 1個を4~6つ分に切り、水にさらす
- 玉ねぎ ~ 中1玉 (約200g) ⇒ 繊維にそって薄切り
- にんじん ~ 1/2本 (約100g) ⇒ いちょう切り
- ★酒 ~ 大さじ2      ★みりん ~ 大さじ1      ★しょうゆ ~ 大さじ1/2
- ★水 ~ 100ml      ○小ねぎ ~ 2本 ⇒ 小口切り

### 【作り方】

- ①野菜を切り、★の調味料を合わせておく。
- ②鍋に、じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・サバ味噌缶詰(汁ごと)・★の合わせ調味料を入れ、サバ缶を少しほぐす。
- ③蓋をして中火で15分ほど煮る。途中、全体を混ぜ合わせる。  
※水分が多い場合は、蓋を空けながら煮て水分を飛ばす。  
焦げないように注意!
- ④器に盛り付け、上から小ねぎをかける。

### 【ワンポイント】

♪冬は野菜が不足しがちです。根菜類や冬野菜、乾物野菜や冷凍野菜など、限られた中でも上手に使い、意識して野菜を食べるようにしましょう!

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
238	10.5	6.8	124	0.9	5.8

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

