

人

ネットワーク

小林 貢司さん (1区)



安心安全の妹背牛米を さらに広めていくために

農業を営む家庭に三人兄弟の三男として生まれた小林さん。
深川東商業高等学校を卒業後、農家の手伝いや現在のカントリーエレベーターでアルバイトをしながら、妹背牛町の農業に関わってきました。その繋がりからJA北いぶぎに採用されました。妹背牛町の資材センターを皮切りに各部署を巡

り、現在は妹背牛支所の販売課に勤務しています。

また、町の交通安全指導員も務めており、啓発期間には制服姿で、朝早くから街頭啓発を行っています。

学生時代はバスケットボールに打ち込んでいた小林さん。持前の身長の高さから、センターというポジションで活躍していました。今は現役を退きましたが、バスケットボールだけでなくスポーツ全般の観戦が趣味になっています。

農繁期には米麦の集荷や調製、農閑期には農業部会の会議、研修会などの開催準備と、様々な業務に携わっています。まもなく訪れる春耕期に向けて「安心安全でおいしい妹背牛米をもっともっと広めていくため、日々勉強しながら仕事をしていきたい」と意欲的に語ってくれました。

次号は小林さんの紹介で
高見 春明さん(1区)を掲載予定です。

今月のお助けメニュー 簡単! 玉ねぎとタラのポン酢煮



【材料】4人分

- 生タラ～4切れ(1切れ80g) ※塩味のついていないもの
- 玉ねぎ～中1個半(300g) →繊維に沿って薄切り
- しめじ～1パック →石づきを切り落とし、ほぐす
- ☆ポン酢～大さじ2 ☆みりん～大さじ2 ☆酒～大さじ1
- 小ねぎ～2本 →小口切り

【作り方】

- ①野菜を切る。
- ②フライパンに玉ねぎを入れて平らにし、その上に生タラ・しめじをのせ、☆の調味料を加える。
- ③蓋をして中火にかけ、15分ほど煮る。
- ④ある程度水分が飛んだら、器に盛り付け、上から小ねぎを散らす。
※汁が煮詰まってくると、味が濃くなります。途中で味見をしましょう。

【ワンポイント】

♪低カロリーのタラに油を使わず、玉ねぎをたっぷり入れたヘルシーな一品です! 玉ねぎの甘さでおいしく食べられます♪

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)	塩分(g)
124	15.8	0.4	47	3.9	0.75

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

