

人 ネットワーク

こんどう
ゆうすけ
近藤 祐輔さん(2区)



収穫量を維持していくため 自分のやり方を模索しながら

妹背牛町で生まれ広大な水田に囲まれて育った近藤さん。現在は稲作農家を営んでいます。

「小学生のころから自分は将来農家になるのだろうと考えていました」高校卒業後は社会経験として鉄筋工、暗渠排水などの土木工事関係やガソリンスタンドなどで働き、平成28年、父親から経営移譲を受けました。「当初はわからないことも多かったで

すが、近所の先輩農業者の方々から指導をいただくなど、色々と助けていただきました」

子どものころからコンピュータゲームが趣味。「昔から必ずクリアまで到達し、途中で投げ出すということはありませんでした。今でも休日にはオンライン上の仲間が集まりゲームを楽しんでいます」

農業のこれからを担う若手農業者の近藤さん。「父親から経営を引き継いで二年目。今年は天候の影響で不作を経験しました。良くも悪くも全て自己責任。自分のやりたいようにできるのも農家のいいところ。これからは、今の水田面積、収穫量を維持するため、今までのやり方を参考にしつつ自分のやり方を模索していきたいです」と語ってくれました。町内で農業を営んでいる同級生が多いため、仲間と共に法人化し、会社経営もしてみたいとも考えているそうです。

次号は近藤さんの紹介で
宮崎 剛さん(2区)を掲載予定です。

今月のお助けメニュー 水菜とちくわの白和え



【材料】

- 水菜～1/2束(150g)
- ☆絹ごし豆腐～200g⇒水気を切る
- ☆砂糖～小さじ1
- ☆ごま油～小さじ2
- 白いりごま～小さじ2(お好みで増やしてもよい)
- ちくわ～2本
- ☆白だし～大さじ1と1/2
- ☆白すりごま～大さじ3
- ☆おろししょうが～小さじ1

【作り方】

- ①水菜を3cmくらいに切る。ちくわは縦半分につけてから斜め切り。
- ②ボウルに☆の材料を入れ、泡だて器で豆腐がなめらかになるように混ぜる。
- ③そこに水菜・ちくわを入れ、よく和える。
- ④器に盛り付け、上から白いりごまを指でひねりながらかける。

【ワンポイント】

- ♪白だしが無い場合はめんつゆでも良いです！
- ♪豆腐には、カルシウム・鉄分が豊富に含まれています。豆腐を使った白和えは、野菜サラダやお浸しに比べると、これらの栄養価がアップします！

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
135	6.0	8.2	207	2.0	4.8	0.8

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

