



町の行事に参画する農業者
伸び伸びと楽しく

はせ のぶゆき
長谷 修幸さん (2区)

コメと大豆、麦を約30畝に作付けする「長谷ふぁ〜む」の麦畑に、土を耕すトラクターの小気味良いエンジン音が響きます。作業後、土の中で回転していた刃の磨かれたような輝きに「土の摩擦ってすごいですよね」と、日焼けした表情から笑みがこぼれました。

妹背牛町で農業を営む家に生まれ、深川西高を卒業後は道内の短大に進学。農業経営や栽培方法の知識と技術を学びました。

就農して13年目。「親の働く姿を見ていた子どものころと比べて、実際に農作物の栽培を続けていると、農業に対する見方が変わりました」。自動操舵システムを搭載したトラクターのモニターを見ながら「便利な反面、投資がかさんでしまうことは、新規就農や経営を安定させる上で一つの壁。農産物の価格が変動する中で、世界の農業情勢に目を向けています」と、農業経営の難しさを話します。

昨年12月の会合で、JA北いぶき青年部の妹背牛支部長に就任しました。部員たちと協力し、雪景色を彩る「まちあかりNIGHT」を企画。夏のイベントでは屋台を出店しました。季節を問わず、農業者が町の行事に参画する機会を提供しています。「諸先輩方から引き継いだことを大切にし、後輩たちには伸び伸びと楽しく活動を続けてほしいです」。

今月のお助けメニュー

ヘルシートマトカレー

【材料】(4人分)

- | | | | |
|-----------|-----------|----------|------------|
| ○豚ひき肉 | 200g | ○ホールトマト缶 | 1缶 |
| ○チューブしょうが | 小さじ1 | ○水 | 200cc |
| ○チューブにんにく | 小さじ1 | ○小麦粉 | 大さじ1/2 |
| ○玉ねぎ | 1玉(180g) | ○カレー粉 | 大さじ1/2 |
| ○人参 | 1/2本(75g) | ○コンソメ | 大さじ1/2 |
| ○じゃがいも | 2個 | ○中濃ソース | 大さじ1/2 |
| | | ○りんご | 1/2個(120g) |

【作り方】

- ①フライパンを中火で熱し、豚ひき肉・しょうが・にんにくを炒め、肉の色が変わったら玉ねぎを入れ、色が透き通るまでよく炒める
- ②人参・じゃがいもを入れていもの周りが半透明になるまで炒める
- ③ホールトマト缶・水を入れてトマトをつぶし、蓋をして火が通るまで煮る
- ④小麦粉を茶こしでふるいながら全体に入れて混ぜ、カレー粉・コンソメ・中濃ソース・りんごを加えてさっと煮る



鶏ひき肉にするとさらにヘルシー！
ごはん100gをつけると414kcalです！

【1人分】

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	鉄分(mg)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)
257	11.3	8.7	2.2	49	10.8

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュアクト」でもレシピを配布中

