

人 ネットワーク

さとう
ゆうじ
佐藤 勇伍さん



ドローンを駆使し、
9区のお米を守ります

妹背牛町で生まれ育ち、バスケットボールを続けながら滝川西高校を卒業。高校卒業後は雨竜町でマツト交換を行う会社に1年間勤めました。その後は実家の農家を手伝い、最初は農家になるつもりはなかったのですが、もともとお米が好きで、米

作りをする父親の背中を尊敬していたことや農作業を手伝ううちにだんだんとお米作りの魅力に気づき就農。農家になり15年経った現在は、2人の子どもに恵まれ、休日に遊ぶことがなにより楽しみになっています。

家の作業のほかには9区防除組合に属しており、3年ほど前にドローンの資格をとり、9区のほかをメインに水稻の一斉防除など、主に薬を撒く機械を持っていない方を対象に行なっています。冬になると郵便配達の委託業務を行い家計を支えています。

今後については、去年、父親から経営移譲を受け、米の価格が下がったりと大変な時期ではありますが、ここを乗り越えて家族を支えていくのはもちろん、皆さんに美味しいお米をお届けすることが目標と語ってくれました。

今月のお助けメニュー

食物繊維たっぷり! ヘルシー! 海藻サラダ



【材料】(4人分)

- 海藻サラダミックス 10g ⇒水に漬けて戻す
- もやし 1/2袋(90g) ⇒さっと茹でて冷ます(水をかけない)
- きゅうり 1/2本(50g) ⇒縦半分に切り半月に薄切り
- カニカマ 50g ⇒手で割く
- ★醤油 大さじ1
- ★酢 大さじ1
- ★砂糖 小さじ2
- ★ごま油 小さじ1
- ★白いりごま 大さじ1

【作り方】

- ① ボウルに、水で戻した海藻・茹でて冷ましたもやし・きゅうり・カニカマを入れてさっと混ぜ合わせる
- ②★の調味料とごまを加え、混ぜ合わせる

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	塩分(g)
51	3.0	2.3	68	2.0	1.0

【1人分】

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

