

おいしい
もとき
大井 基生さん (1区)

「子どもたちの思い出に残るイベントを開きたいです」と話すのは、12月の通常総会でJA北いぶき青年部の妹背牛支部長に就任した大井基生さん。コロナ禍でさまざまなイベントの内容が様変わりする中、地元のお祭りを楽しめる環境が、子どもたちの郷土愛を育む一助になると考えています。



子どもたちの思い出に残るイベントを

妹背牛町出身の農家。専門学校を卒業後、農業に従事して11年目を迎える青年部の仲間と町のにぎわいをつくるイベントの開催に汗を流してきました。

たくさんの人たちがビールのコップを傾け、おいしそうに焼き肉を味わう「豊年祈願焼き肉祭り」。開催から半世紀近くを迎える夏の恒例行事は昨年、コロナ対策のテイクアウト方式が採用されました。

「毎年、家族と楽しみに参加していた焼き肉祭り。大人たちがいっぱい集まって盛り上がる光景も好き」。子どもたちの記憶を辿りながら、「今年復活させたいです」と、屋外で飲食が楽しめる焼き肉祭りの開催に向けて力を込めます。

冬にも、従来通りの形に戻したいイベントが一つ。地域貢献をコンセプトに続ける「スノーフエスティバル」を2月に開催することが決まりました。

「やって良かったねと、喜んでもらえるイベントにしたいです」。3年ぶりの開催となる「スノーフエス」が、単調になりがちな雪景色の中で暮らす子どもたちの思い出を彩ります。



冬が旬の春菊を使って♪ 春菊の豚肉巻き



【材料】(4人分)

- 豚ロース薄切り 8枚 (200g)
- 春菊 200g (1袋) ⇒葉の部分5cm幅に切る(茎は使わない)
- にんじん 100g (1/2本) ⇒千切りにしてラップをしてレンジ強で2分
- えのき 100g (1袋) ⇒石づきを落とし半分に切る
- 片栗粉 大さじ2
- 油 小さじ1
- ★⇒酒(大さじ2) みりん(大さじ1) 砂糖(大さじ1/2) しょう油(小さじ2) を合わせておく

【作り方】

- ①豚肉を縦長に広げ、手前側に春菊・にんじん・えのきを重ねて置き、奥へ向かってしっかりと巻いていく。巻き終わりが下になるように置く
- ②①の全体に片栗粉をまぶす(茶こしを使うと全体にまぶしやすいです)
- ③フライパンに油をしき中火にかけ、②を肉の巻き終わりを下にするように置いて、全体に焼き色がつくまで転がしながら焼く
- ④★の合わせ調味料を回し入れ、全体にからめて照り焼きにする

♪余った春菊の茎は、みそ汁やおひたしなどに使ってください◎

毎日「体重」を計っていますか？

年末年始は普段と違う食事になりがちです。体重の増減は血圧や中性脂肪、血糖値などの数値に直結するため、自分の健康状態を知る目安になります。毎日決まった時間に記録するのがおすすめです◎

高たんぱく！

薄味なので、高血圧の方にもおすすめ！

| 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) |
|--------------|-----------|--------|------------|----------|--------|
| 196 | 11.8 | 9.7 | 58 | 2.9 | 0.4 |

【1人分の栄養価】

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

