

# 人

## ネットワーク

さかた  
酒田 拓也さん (9区)



### 故郷に戻り就農 過去の経験を活かし地域貢献を

子どもの頃から料理が好きで、趣味を職業にできたらと思いい調理学校に通っていました。卒業後は東京で料理人として働いていましたが、北海道に戻り江別市でヤンマーに就職。ラジコンヘリコプターの販売や防除のオペレーターをしています。

実家から離れて仕事をしているなか、

農家の方々と関わっていくにつれて農業に興味を持ち、引かれていきました。ふと父の年齢を考えた時、「一緒に仕事ができる時間、教えてもらえる時間がどれだけあるだろう」と考えたんです。それで、出来るだけ早く実家に戻り農業をやろうと思いました。決意を固めた酒田さんは、今年4月妹背牛町に家族を連れて帰郷し、就農。父親と共にお米を作っています。

妹背牛町に帰ってきて、カエルの鳴き声や小鳥のさえずりを聞くと「帰ってきたな」と感じます。都会に住んでいると聞こえない音なので懐かしくも新鮮な気持ちにさせてもらいました。

「ヤンマーでラジコンヘリなどに関わってきた経験はこれからも役立つはず。この経験を活かして地域に貢献したいと思っています」農業者としての生活は始まったばかり。これから歩む道を探りながら、今日もお米作りに励んでいます。

次号は酒田さんの紹介で

佐藤幸毅さん(5区)を掲載予定です。

## 今月のお助けメニュー

### ビタミンたっぷり♪野菜カレー

#### 【材料】(4~5人分)

- 豚ひき肉 ~ 200g    ○玉ねぎ ~ 1/2個 (130g) → 繊維に沿って薄切り
- 人参 ~ 100g → 1cm位の角切り    ○大豆缶 ~ 1/2缶 (60g)
- 茄子 ~ 2本 → 縦横半分に切った後、短冊切り    ○トマト缶 → 1/2缶 (200g)
- ほうれん草 ~ 3/4袋 (160g) → さっと茹でて2cm幅に切る
- 水 ~ 400cc    ○カレールー ~ 1/2箱 (4かけ)    ○油 → 小さじ1
- はちみつ ~ 小さじ1    ○福神漬け ~ お好み

#### 【作り方】

- ①ほうれん草は塩少々を入れた湯でさっと茹でて切り、他の野菜も切る
- ②油をしいた鍋を中火で熱し、豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める
- ③②にたまねぎを入れてしんなりするまで炒め、人参・茄子・大豆缶を加えてさらに炒める
- ④茄子の色が透明になってきたら、トマト缶・水・はちみつを入れて強火で煮る。沸騰後、そのまま3分ほど煮る
- ⑤弱火にしてカレールーを入れ、ルーが溶けたらほうれん草を入れてさっと煮る
- ⑥器にカレーとごはんを盛り付け、福神漬けを添えて完成



#### 【ワンポイント】

トマト缶(生のトマトでもいいです)やほうれん草を入れることで、緑黄色野菜のビタミンがたっぷり取れます。

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)
304	14.6	18.3	78	5.6	2.2

【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

