

食のチカラ

—頑張る農業者紹介—

岡市農政課 農業係
TEL 34-0360

小松菜生産者 北島 宏章さん (善右エ門新田)

東京でIT分野の仕事に就いたのち、結婚を機にUターンし、実家の家業である農業の道に。自らを「生産者」ではなく「さいばいまん」と名乗る北島さんは、「商売として野菜を『生産』することも大事だが、人の口に入るものを『栽培』していることに喜びを感じる」と言います。トウモロコシ・ショウガ・ブロッコリー・サツマイモなど多様な品目を扱い、中でも小松菜は通年で栽培しているため、「事前の工程管理が全てを決める」そう。この小松菜は市内の学校給食にも使われ、「地産地消」として子どもたちの食育にも貢

献しています。私生活では二児のパパとして、休暇はお子さんとのふれあいで心身をリフレッシュ。また、学生時代の声優や演劇の経験を活かし、SNSやYouTubeを駆使して自らの野菜の魅力を表現豊かに伝えるなど、情報発信にも力を入れています。「鮮度は野菜の最終兵器です。幼いころに『おいしい!』と感じた野菜は一生好きなはず。そんなハッピーな人々を増やしたいです。また、若手農業者同士で団結して、農業を含めて地域をもっと活性化していきたいです。」と、今後の目標を話しました。



外葉は取り除き
エグみが少なく
食べやすい内側
が商品になる

北島さんの野菜をお求めの方はコチラ

ネットショップ
「さいばいまんのお店」



さっぱりシャキシャキで栄養満点! 小松菜の中華あえ

食育
レシピ

小松菜は、カルシウムや鉄が多く含まれる珍しい野菜で、カリウム・ビタミンC・食物繊維なども多く、栄養満点です。
今回は、学校給食で子どもたちに人気の「小松菜の中華あえ」をご紹介します。

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、塩、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、炒り卵を作り冷ます。
- ③ハムを千切りにする。
- ④小松菜を2〜3cmの長さに切る。キャベツは千切りにする。
- ⑤④を茹で、水にさらし、水気を絞る。
- ⑥調味料Aを合わせる。
- ⑦材料をすべて混ぜ合わせて、できあがり♪

材料
4人分

小松菜 5束(約200g)
キャベツ 1/8玉(約110g)
ハム 3枚
卵 1個
(油・塩 少々
砂糖 小さじ1/2)

白いりごま 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1弱
酢 小さじ1・1/2
ごま油 小さじ1強

A

DUSK IN merry maids 安心と信頼の高品質サービス
「主婦の方が仕事や家事に追われ過ぎているこんな時代だから...」
おうちのおそうじ、家事のあれこれは
私たちプロにお任せください。
ダスキンデータム 結城市大字結城 6096 0120-510-530

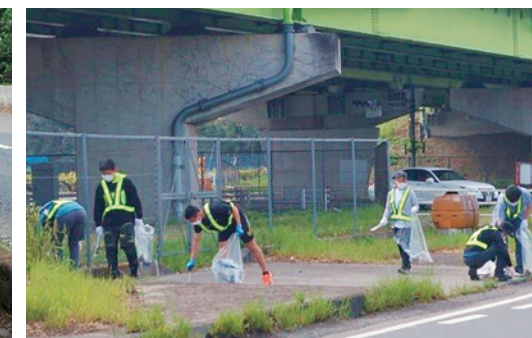
介護付有料老人ホーム
しもふさの郷 百寿の家
サービス内容 介護付特定施設型有料老人ホーム
ショートステイ・居宅介護支援事業所
デイサービス・介護タクシー
グループホーム・企業内保育所
TEL 0296-35-0294 FAX 0296-35-6155
結城市大字武井1248 HPアドレス http://www.shimofusa.ne.jp

We Love ゆうき
協働でつくる
未来
— みんなでつくる まちのこと —

岡まちづくり協働課
協働推進係
TEL 54-7008



詳しくは
ホームページへ



皆さんの参加を
お待ちしております!



だまされない! 諦めない!

消費生活の知恵



◆ 消費者ホットライン TEL 188(イヤヤ)
◆ 市消費生活センター TEL 32-1161

7月1日から電気通信サービスに関する消費者保護ルールが変わりました

〈契約時〉

《電話勧誘における書面での説明
を義務化》

電話勧誘などにおいて利用者が
電話で意思表示をする場合は、
利用者が求めない限り、契約締
結前の提供条件の概要説明にお
いて書面を交付し、説明するこ
とが義務化されました。



〈解約時〉

《スムーズな解約ができるような措置
を義務化》

<具体的な措置例>

ウェブ解約、電話オペレーターの十分な配置など

<禁止される行為>

- ・ 契約手続きと比べて解約手続きの電話がつながりにくい
- ・ 解約手続きの際に望まない引き止めを行う など

農事組合法人 宮崎協業
農地に関する
ご相談承ります。
お問い合わせはこちらまで
TEL: 0296-32-0391
FAX: 0296-32-0616
ホームページ http://actnosato.com

無料法律相談会 開催
初回の方限定 完全予約制 令和4年 8月28日(日)
ご予約はこちらから
0296-48-8875
弁護士法人萩原総合法律事務所
筑西市乙828番3 SATOHビル2階 (JR水戸線下館駅南口徒歩1分)
茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原 慎二 / 平久 真 / 藤井 宏治 / 風見 美瑠