

食のチカラ

— 頑張る農業者紹介 —

岡市農政課 農業係
TEL 34-0360

レタス生産者 小川 直樹さん (江川大町)

【JA北つくば結城園芸部会レタス部】

大学を卒業後すぐ、家業の農業を継いだ小川さん。レタス部長である父・栄さんとともに家族で営農しています。

春と秋の年2回栽培するレタスは、リーフ系より食味の良い結球種のみを扱い、100以上ある品種から15～20種ほどを厳選。持続的に栽培できるように、緑肥や田んぼの裏作なども活用し、最近では有機肥料を使った栽培にも挑戦するなど、おいしいレタスのため日々改善を続けています。

同部では、旬の時期に日の出から収穫し当日中に売り場に並ぶ「朝どり」にも取り組んでおり、「ゆうき

くんレタス」の名で主に首都圏の市場に出荷され、高い評価を得ています。

また、若手農家の集まり「結城4Hクラブ」の元会長でもある小川さん。後継者が減る中で新型コロナにより交流機会も少なくなり、「若手農家同士のつながりがもっと必要なのでは」との思いも。

「同じ野菜でも、産地や生産者によって味が大きく変わります。自分の野菜に自信を持って提供できるように、チャレンジと改善を続けていきたいです。」と、今後の目標を話しました。

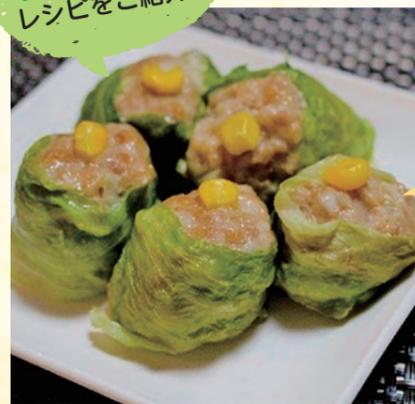


切り口から出る白い液は、時間が経つと赤くなるため、赤色がより薄い方が鮮度が良い



レタスをお求めの方はコチラ
JA北つくば きらいち結城店
午前9時30分～午後6時
TEL 34-1777

今が旬!
レタスを使った
レシピをご紹介します!



ヘルシーでもふっくらジューシー! レタスのシューマイ



茨城が全国2位の生産量を誇るレタスは、水分が多くビタミンB群やビタミンC、カリウム、食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれています。

また、低カロリー・低糖質なので、ダイエット中の方には特にオススメの野菜です。

材料 12個分	レタス	200g	★おろししょうが	小さじ1
	コーン缶	適量	★卵	1/2個
	水	50ml	★片栗粉	大さじ2
	★豚ひき肉	200g	★しょうゆ	大さじ1
	★玉ねぎ	40g	★砂糖	小さじ1
			★ごま油	小さじ1弱

作り方

- レタスは耐熱ボウルに入れ、1分ほど加熱する。粗熱がとれたら、12等分しておく。
- ボウルに★を全て入れて練り混ぜ、12等分する。
- ①に②をのせて包み、コーンをのせる。同じように12個作る。
- フライパンに③を並べて火を加え、ふたをして強火にかける。ふつつつしてきたら弱めの中火にし、10～15分蒸したらできあがり。

セナミ学院
東海学園予備校 東海中学NET Lepton

下館校 筑西市乙924 ☎0296-25-0001

下妻校 下妻市小野子町1-66 ☎0296-43-2000

結城校 結城市下り松3-2-4 ☎0296-48-6828

お問い合わせ・お申込みはホームページのメールフォームまたはお電話にてご連絡ください。
https://www.senami.co.jp/

結城校新規開校

校舎見学会随時開催

中学受験コース 対象：小4～小6
集団授業コース 対象：中1～中3



結城消防署員が活躍! ～消防救助技術大会～

筑西広域市町村圏事務組合 結城消防署の選手が、6月に開催された茨城県大会で優秀な成績を収め、7月の関東大会（ロープブリッジ救助）、8月の全国大会（はしご登はん）に出場しました。



出場した選手の皆さん

続々と増えています! ～自主防災組織～

大きな災害が発生したときに、消防署や消防団などの公的な防災機関の活動は著しく制限されます。そこで重要な役割を果たすのが、自治会や町会ごとに結成される「自主防災組織」です。

今年度も、「林」「鹿窪」「水海道」「原」の各地区で結成されました。興味・関心のある自治会の方は、気軽に問い合わせください。

岡市防災安全課 消防防災係 TEL 34-0411

結婚相談室



今すぐ、勇気を出して☎0280-30-7070

体験入会活動費 ※公的書類の提出・面接可能な方!!
男性 10,000円 女性 5,000円 登録費は別途必要
※お見合い後実際にあった場合は希望により正式入会に進みます。

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎029-869-9128

結婚相談所 ムスベル

災害への備え

非常用持出品チェックシート

災害はいつ起こるかわかりません。避難時に必要なものや各家庭で準備できるものは、すぐに持ち出せるよう日ごろから備えておきましょう。

<貴重品類>

- 預金通帳 印鑑 保険証 免許証
※避難時の貴重品の管理は、各個人の責任となりますので十分注意しましょう。

<避難用具>

- 懐中電灯 ラジオ 予備の乾電池
 ヘルメット・防災頭巾

<生活用品>

- 厚手の手袋 毛布 缶切り
 携帯用トイレ・紙おむつ スリッパ
 タオル 携帯等の充電器

<救急用具>

- 救急箱 処方箋の控え 生理用品
 胃腸薬・持病の薬等

<非常食品>

- 乾パン 缶詰 栄養補助食品
 アメ・チョコレート 飲料水

<衣料品>

- 下着・靴下 長袖・長ズボン
 防寒用ジャケット 雨具

<感染症対策>

- マスク 体温計 手指消毒液
 ウェットティッシュ

<非常時・避難時の緊急連絡先>

氏名 _____ 関係 _____

連絡先TEL _____

氏名 _____ 関係 _____

連絡先TEL _____

氏名 _____ 関係 _____

連絡先TEL _____