

# 大地のチカラ

—頑張る農業者紹介—

問 市農政課 農業係  
TEL 34-0360

## 結城市農村青少年クラブ(4Hクラブ) 会長 小川 達也さん

結城市農村青少年クラブは、若手農家が会員となり、地域貢献や農業発展を目指して活動している団体です。Hands、Head、Heart、Healthの頭文字を取り、通称「4 Hクラブ」と呼ばれています。主にとうもろこしや白菜の栽培、市役所やJ A北つくば農業まつりでの出展などを行っています。

会長の小川さんは4 Hクラブについて、「収穫の日程を決めるのは大変ですが、仲間とともに話をしながら作業ができるので楽しいです。家では相談できないことや、農家ならではの悩みを相談できることが4 Hクラブ

の良さです。」。

また、農業について、「天候が悪いときくらいしか休みがなく大変ですが、採れたての野菜を食べることができ、近所の方と交換したりできることは、農業をしていて良かった点だと思います。」と話していました。

現在、会員数が減少していることから、活動範囲を広げるためにも、よりたくさんの若い方の参加が必要だと言います。

農家を継いだばかりの方や新規で就農を考えている方は、4 Hクラブで農業技術の向上を目指してみませんか。



## 給食の人気メニューを紹介します!

### コーン茶飯



|                  |               |             |
|------------------|---------------|-------------|
| エネルギー<br>223kcal | たんぱく質<br>4.1g | 塩 分<br>1.0g |
|------------------|---------------|-------------|

とうもろこしは、主食として食べられるほど炭水化物が多い食品です。ビタミンB群やビタミンC、カリウム、亜鉛、鉄、食物繊維などの栄養素が含まれています。

また、美肌効果や目の調子を整える効果、疲労回復効果などの働きもあることから、夏休みのおやつにもぴったりです。

学校給食で人気のあるとうもろこしを使ったメニューといえば「コーン茶飯」です。その人気は40年以上続いています。給食では冷凍のホールコーンを使っていますが、今回は甘くておいしい生のとうもろこしを使って作ってみましょう!

#### 材料【米3合分】

米 ..... 3合  
とうもろこし..... 1本  
(冷凍やホールコーンは130g)  
しょうゆ ..... 大さじ2  
酒 ..... 大さじ1  
和風だしの素 ..... 小さじ1  
水 ..... 適量

#### 作り方

- ① とうもろこしの実をそいでおく。
- ② 米をとぎ調味料を加え、通常の水加減で準備する。
- ③ ②に①加え炊飯する。

(●実をそいだ後の芯と一緒に炊くと旨味がアップします。  
●缶詰のホールコーンを使用する時は、水気を切ってから使用してください。)

## 結城の魅力を皆さんに

6月、7月は本市を代表する農産物「トウモロコシ」の最盛期でした。甘くて瑞々しい結城産トウモロコシを広く知っていただこうと、例年この時期に各地でトップセールスを実施しています。

本格出荷が始まる前の6月5日、J A北つくばの皆さんとともに東京都中央卸売市場豊洲市場で市場関係者に向けてトップセールスを行いました。

続いて、6月21日は姉妹都市の山形県長井市であやめ祭りが開催され、毎年恒例となっているトウモロコシ販売のお手伝いをしてまいりました。当日は残念ながら雨天でしたが、約900本が午前中で売り切れてしまい、結城産トウモロコシの知名度の高さを実感したところでした。

また、東京銀座にある茨城県アンテナショップ「イバラキセンス」の出張販売で結城産トウモロコシを出品し、6月は防衛省本省で、7月は三井住友銀行本店でトップセールスを行ってまいりました。

「本市が持つ地域資源」=「結城の魅力」を市内外に広く発信できるよう、私自身が宣伝役として力を入れてまいります。



### ゆうき図書館おすすめの図書を紹介しす LET'S GO TO THE LIBRARY

#### 児童書から

#### 楽しむ伝統文化 着物3

織田きもの専門学校/監修 【保育社】

本市の伝統工芸品「結城紬」を身近に感じてもらうため、毎年「きものday結城」というイベントが開催されていることをご存じでしょうか？この本は、着物の着付けが分からなくても、基本の着方から洋服を合わせた着方、髪型、小物の揃え方まで、幅広く楽しめる一冊です。

日本の伝統衣装「着物」について学び、各地のお祭りや「きものday結城」を楽しんでみませんか？

#### 一般書から

#### たんぱく質がとれるおかずいらすの一汁一飯献立

牛尾 理恵/著 【主婦と生活社】

「たんぱく質」は筋肉や体の機能を維持するために欠かせない栄養素で、特に高齢者にとっては健康寿命を延ばすために意識的に摂取することが重要です。

本書では、具だくさんの汁物とご飯物のわずか2品で、必要なたんぱく質をしっかり補えるレシピを紹介しています。肉・魚・卵・大豆製品などを活用して手軽に作れる栄養バランスの良い献立ばかりで、忙しい日でも無理なく健康的な食事を続けたい人におすすめの一冊です。

石島建設プラネットホール・ゆうき図書館 TEL 34-0150

### 笑顔 いっぱい♪ スイミング教室

経験豊富なコーチがサポート

入会特典 特典1 入会金 0円 特典2 通常2,200円 水泳バックプレゼント

各方面バス路線拡大中!

ささはら水泳塾 TEL 0296(33)1521

### 夏まつり特集 放送予定

～結城の夏を皆さんにお届けします!～

8/3(月)～9(日) ゆう・遊祭

8/17(月)～23(日) 結城夏祭り

番組名『情報ワイド』 毎日 9:00～21:00～ 地上デジタル111ch

詳細はこちら

\*\*\*ご視聴にはケーブルテレビへのご加入が必要です\*\*\*

ケーブルテレビ結城 0120-00-0794

社会医療法人社団 同樹会

## 結城病院

知識と技術をもって治療し心をもつて癒す

理事長・院長 大木 準  
TEL: 0296-33-4161  
FAX: 0296-34-8008

### 介護老人保健施設 あんしん

入所・短期入所(100名)

通所リハビリ(100名)

【電話】0296-33-0880  
(結城病院敷地内)