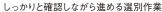
手作業で行う収穫作業。収穫した翌日に出荷する







手塩にかけて栽培しているピーマン

平成26年5月にUターン就農し、母との2人暮らし。沿岸産直部会と農事組合法人「大槌結ゆい」に所属 する。ピーマンをパイプハウスと露地でそれぞれ約10a栽培するほか、秋から冬にかけてはパイプハウスで ホウレンソウの栽培を予定する。JAの広域合併10周年イメージソングに出演した1人。



ちょっと

# ご飯もピーマンも大好き

ニンジン(中)…1/2くらい ピーマン(中)…8個 ポンポンパセリ…1房 豚肉…ピーマンと同じ枚数 バター…大さじ1 塩こしょう…少々 【たれ】 だしつゆまたはしょう油…大さじ2 酒…大さじ2 みりん…大さじ4

ご飯(残りご飯でも可)…茶碗3杯くらい

- 1. ピーマンはへたと種を取り、レンジで3分 ~4分温めてから冷ましておく。
- 2. ニンジンはみじん切りにする。
- 3. パセリはポンポンパセリにしておく。(み じん切りにして、布か厚手のキッチンペー パーに入れて流水で洗い、しっかりと絞る)
- 4. フライパンにバターを入れてニンジンを炒 める。ご飯を入れて塩こしょうで味を調え る。少し冷めたら③を入れる。
- 5. ①のピーマンに④を詰め、豚肉で巻く。
- 6. たれは前もって合わせておく。



- るくるしながら焼く。(豚バラの場合はオイ ルを入れなくてよい)
- 8. 焼けたら、合わせておいたたれを入れて少 し煮詰める。
- 9. 3等分くらいに切って盛り付ける。ニンジ ン、ブロッコリーを添えてもよい。

**ぽらっ**の花巻 CONTENTS

● No.247 / 平成30年(2018) 9月号

農追い人

【添え野菜】

ニンジン、ブロッコリーなど

**GREEN SOLDIERS** 

○3 ぽら-の花巻 ● 2018.9

高齢者健康管理福祉センター

ぽら一のNEWS ⊚地域の話題

あぐりネット

旬の産直大百科/ぽらーの広場

Information 
・理事会だより/監事会だより 12

世界に飛び込んだ。茨城県立農 なナスだった。 外の工場に勤め自炊をしていた就農したきっかけ。それは、県 業大学校で研修を受けたのち、 マン栽培に奮闘して 成23年に香川県の農園に勤 直後に地元の大槌町を大津 非農家出身の小豆島さ ふと目に止まった大好き そう思い立ち、 小豆島一欽さんだ。 東日本大震災を ナスを作って ウスが並ぶ。 しかし、 いるの となった。 農業の んが

い手で

栽

2018.9 ●ぽら-の花巻 ○2

が高いが、まずはJAに相談をけて、「非農家出身はハードル新規就農を考えている人に向 もらえる」と、 してみてほし

笑みを見せる。 つだ。「好きな野菜を育てるのスと同じくらい好きな野菜の一 豆島さん。 の事が頭から離れない 苦労を感じさせない満面の 思い入れがあり性に合う」 いる」と話 ・マンもナ という小 が乱 マン

イスを送る。「土台をし 道筋を示して の経験から 風趣点景 ●管内四季だより/編集後記 グリーンホーム落合がリニューアル