



有機栽培・無農薬にこだわる 青じそ職人
大澤 清二さん(宮川)



青じそ(大葉)

葉味や刺し身のつまとして利用される青じその葉は、ビタミン、ミネラルが多く、栄養豊富な野菜です。特にカロテンとビタミンB2、

カルシウムの量は野菜のなかでもトップクラスとされています。

親の代から続けている赤じそ作りに加えて、新たに青じそ栽培に取り組み始めたという大澤さん。「人とは違ったもの、新しいものに挑戦したいという気持ちが常にあり、青じそを試してみた。参考書もたくさん読み、自分なりに作っているが、まだ納品するほどの腕はない。」と謙遜しながらも、畑には太陽の光を一身に浴びて大きく育っている青じそが印象的でした。山菜作りにも取り組んでいる大澤さんは、「作物にはそれに合った環境作りが大事。条件を満たせばきちんと育ってくれる。農業は成果が出るから楽しい。」と言います。作物自身の育つ力を信じて、有機栽培、無農薬にこだわっているそうです。

現在は、青じその葉を使った新しい加工品が生み出せないか考えているとのこと。「人と変わったことをして失敗もするけど、作ったものが評価されることを楽しんで、今後も挑戦していきたい。」と語っていました。

とれたて!

旬の仕事人

～地産地消で佐渡を元気にしよう!～

イチオシ 学校給食

畑野小学校

学校給食では、食育の推進と、地場産物の使用拡大を目指し「地産地消」に取り組んでいます。6月に市内小・中学校で「第1回佐渡市学校給食統一献立」が実施され、この日の佐渡産食材は、米・牛乳・鮭・米粉・小松菜・トマト・ミルクプリンでした。



親子会食の様子



ごはん・牛乳・アジのフレッシュトマトマリネ・納豆和え・みそ汁・ミルクプリン

「佐渡市学校給食統一献立」は、佐渡市が自給自足の宝庫であり、また、食育の観点から地場産食材を活用して年3回実施するものです。

今年度の実施テーマは、佐渡市食育推進計画の重点施策である「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを改善しようです。

そして、「統一献立」実施は、地場産物を活用することで、食べ物や生産に関わる人々への感謝の気持ちを育み、郷土を愛する気持ちを養うことを目的の一つにしています。

畑野小学校4年生のクラスでは、給食に先立ち、栄養教諭の先生より献立に使用された鮭に関連したお話を聞き、給食に関わってくれた人へ感謝の心をこめて5秒間手を合わせ「いただきます」をして、給食を食べました。

シリーズ

笑顔まるごと!

食育 元気⑤

簡単!朝食レシピ

キャベツと大葉のマヨ味噌和え

●材料(1人分)

- キャベツ 1枚
- 大葉 5枚
- マヨネーズ 大さじ1/2
- 味噌 小さじ2/3
- 砂糖 ひとつまみ
- すりごま 小さじ1/2
- 白ごま お好みで

●作り方

- ① キャベツは電子レンジで1～2分加熱して少し柔らかくする。(茹でて可)
- ② ①のキャベツと大葉をせん切りにする。
- ③ ボウルにマヨネーズ、味噌、砂糖、すりごまを合わせ、水気を絞ったキャベツと大葉を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、お好みで白ごまをふる。



朝食メニュー

- ごはん ●みそ汁 ●豆腐のおかか焼き ●キャベツと大葉のマヨ味噌和え(佐渡産) ●果物

