



朱鷺認証米栽培  
林 良宏さん (市野沢)



## 朱鷺認証米

林さんは「朱鷺と暮らす郷づくり」認証制度が始まった5年前から朱鷺認証米作りに取り組み、農薬と化学肥料を8割減らして栽培しているそうです。

始めて2年ほどは、冬期に田んぼ一面に水を張ることで田んぼが深くなり、機械が沈んで作業が大変だったそうですが、今ではその条件が緩和されて、作業がしやすくなったそうです。

将来的には、米の粒の大きさを揃えることで、朱鷺認証米のブランド力を高める取り組みをしていきたいとおっしゃっていました。

お米のおいしい炊き方のコツは、そのお米が採れた土地の水にしっかりつけて炊くこと。玄米の場合は、冷蔵庫で一晩水につけることで、炊き上がりが柔らかくなるそうです。

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

高千小学校



朱鷺認証米、牛乳、コーンしゅうまい、中華あえ、あさりのスープ、果物(グレープフルーツ)

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。

この日の高千小学校の給食の佐渡産食材は、朱鷺認証米、牛乳、あさり、玉ねぎ、じゃがいもでした。また、佐渡産食材の野菜のうち、玉ねぎ、じゃがいもは地元の農家で作られた物を使用しました。

高千小学校の給食は、高千中学校の給食室で作られています。給食の時には、献立に使われている食材、献立に関連する一口メモを聞きながら、全校児童と一緒にランチルームで給食を食べます。

学校の敷地内には、「しおかぜ野菜王国」という畑があります。子どもたちはトマトやナス、ピーマン、ラディッシュ、さつまいも、大根、ブロッコリーなど、季節ごとにいろいろな野菜を育てており、給食に使用することもあります。毎日水やりをして大事に育てた野菜は、おいしさも格別で、子どもたちは笑顔で食べています。野菜を育てることを体験し、その野菜が料理され、給食でいただくことが、食べ物大切に作る心や生産者への感謝の心につながっていると思います。



給食の様子

## シリーズ

# 笑顔まるごと!

# 食育 元気 ①9

## 簡単! 朝食レシピ

豆腐の甘辛  
卵とじ

### ●材料(1人分)

木綿豆腐: 1/4丁 (100g)、玉ねぎ: 1/6個 (40g)、にんじん: 20g、片栗粉: 適量、卵: 1個、サラダ油: 大さじ1、彩り野菜や小ねぎなど: 適量

### ☆調味料

だし汁(または水): 50cc、しょうゆ: 小さじ2、酒: 小さじ2、みりん: 小さじ2

### ●作り方

- ①豆腐は3から4等分に切る。玉ねぎはくし切り、にんじんはせん切りにする。
- ②豆腐の全面に片栗粉をまぶす。フライパンに油をひいて、豆腐を並べ、両面に焼き色がつくくらいに焼く。
- ③焼き色がついたら、玉ねぎとにんじんを入れる。調味料を入れて、蓋をして煮る。
- ④にんじんがやわらかくなったら溶き卵を入れる。半熟になってきたら、彩り野菜などをのせて、火を止める。



### 朝食メニュー

- ごはん (佐渡産)
- みそ汁 ●豆腐の甘辛卵とじ ●ほうれん草ときのこのナムル
- きゅうりと長芋のさっぱり和え ●りんご (佐渡産)

