

農業でふるさとを守りたい

有田
豊史さん とよふみ
亜佳さん つぎか



内深田の有田さん家族。鬼北をこよなく愛する仲良しご夫婦です。

「鬼北で農業がしたい」、一念発起した豊史さんは、サラリーマン生活に終止符を打ち、平成22年の夏、松山市から亜佳さんとともに豊史さんの故郷である鬼北町に帰郷。そこから「お米」と歩む人生がスタートしました。手探り状態での就農でしたが、地域の先輩農業者からさまざまなアドバイスをもらい、少しずつ栽培面積を拡大。現在では、鬼北町最大の米農家として、仲間とともに幅広く活躍しています。

豊史さんのひたむきさと、亜佳さんの持前の明るさで、これまで手を取り合いながら歩んできた2人。豊史さんと亜佳さんは「性格は真逆だけど、良いご縁に恵まれる運の強さだけは似ている」と口をそろえ、これまで出会ったたくさんの人への感謝の思いを口にしていました。

農業の魅力について、「毎日サプライズをされているかのような、想像を超える自然の偉大な力にどう対応するか試行錯誤すること」、そう笑顔で話す豊史さんの隣で大きくうなづく亜佳さん。「これからも私たちならではの農業で、地域に貢献していきたい」と、互いを尊敬し、楽しみながら故郷・鬼北を守る夫婦の姿がそこにありました。

次回は、同じ農業の担い手として家族ぐるみで仲の良い池添正嗣さんご家族です。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ 一食生活改善推進協議会好藤支部一

鬼北町の特産品を使って④きじ・ゆず『きじ鍋』

鬼北町は県内でも随一のきじ・ゆずの産地です。鬼北町のきじは自然に近い環境でストレスをかけないよう丁寧に飼育されています。のびのびと育ったきじは身がしっかりとし歯ごたえが良く、旨味が凝縮しており、鍋料理にもぴったりです。ゆずの栽培は自然の影響を受けやすいため、産地が限られています。その中で愛媛県は高知県・徳島県に次ぐ全国3位の生産量を誇っています。ゆずに多く含まれるビタミンCは抗酸化作用を持ち、体に有害な活性酸素の働きを阻止して老化を抑制し、動脈硬化予防に働きます。

鬼北町のきじとゆずを食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！



材料(5人分)

きじ肉…130g、大根…200g、にんじん…100g、ごぼう…70g、生しいたけ…70g、白ねぎ…40g、木綿豆腐…200g、油揚げ…1枚、葉ねぎ…20g、柚子皮…少々、酒…大さじ1、調味料A(塩…小さじ1、薄口しょうゆ…大さじ2、みりん…大さじ1)

作り方

- ①(下準備) きじがらスープをとる。鍋に水5カップ、きじがらを入れて火にかけてアクを取りながら1時間じっくり煮る。大根・にんじんは大きめのそぎ切りにする。ごぼうは太めのさがきにし、アク抜きをしておく。生しいたけはそぎ切り、白ねぎは斜め切り、豆腐はさいの目、油揚げは半分にして細切りにしておく。葉ねぎは小口切り、柚子皮は千切りにする。きじ肉は一口大に切り、フライパンで軽く炒めておく。
- ② きじがらスープに野菜等を固いものから入れて、酒を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら調味料Aで調味して味を調え、炒めたきじ肉を入れて火を止める。
- ③ 椀に②を盛り、葉ねぎ、柚子皮を添える。

1人当たりの栄養量

エネルギー：144kcal たんぱく質：13g
食塩相当量：2.2g