

※ 11月11日から12月10日までの届け出です（敬称略）※保護者やご遺族などの了承を得て掲載しています

# 食推おすすめレシピ



村上市食生活改善推進委員（略して食推）は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、市内での食に関する活動をしています。

『調理』村上市食生活改善推進委員 間保健医療課健康サポート室(☎53-3364)

## 地元食材を利用して適塩でバランスよく食べよう

1日当たりの塩分摂取量の目標値  
男性7.5g未満 女性6.5g未満

# ネギのピクルス

ゆずやごま油などお好みで  
アレンジしてみてください。

#### 〈材料4入力〉

ネギ…2本 砂糖…大さじ1 塩…2つまみ  
酢…大さじ2 唐辛子…少々

## 〈作り方〉

- ①ネギはできるだけ長い状態のままゆでる。
- ②砂糖や塩、酢を鍋に入れ熱して甘酢を作り、熱いうちに①のネギと、輪切りにした唐辛子を漬け込む。  
(ポリ袋で作ると簡単です。)
- ③冷めたら適当な長さに切り分ける。

### 栄養価(1人分)

エネルギー27kcal たんぱく質0.6g 脂質0.1g 炭水化物14.8g 食塩相当量0.4g  
ポイント：寒さにさらされて甘くなった地元のネギをおいしく食べましょう。

## この職場で働いてみて

入社して7年になります。実家の父が農業をしていたので、いずれは継ぐのかなという思いはありました。正直、農業を仕事にするイメージが全くありませんでした。そんな中、「MIRAIこいわうち」が立ち上がり、社長の「小岩内の農地を守る」という想いや「農業イノベーション」に引かれ、挑戦してみたいと思入社を決めました。

以前の仕事ではゲームセンターの機械修理をしており農業はほとんど未経験でしたが、技術や機械が進歩していて、毎年新しいことに取り組めるのが魅力です。振り返ると、入社時には想像もしなかった作業に携わっており、自分の成長を感じています。

現在は米やミニトマトの生育管理、ドローンによる防除など幅広く担当しています。どの作業も楽しく、特に収穫の瞬間は格別です。農業には“きつい”イメージがあるかもしれません、最新機械の導入で負担も軽くなり、若い人でも挑戦しやすい環境です。

### ■人事担当者から一言

私たちちは“ワクワクする農業”をモットーに、ドローンなどの新しい技術を積極的に取り入れています。仕事も家族も大切にする社風で、「みらいすずかけ食堂」など地域との交流も大切にしています。

農業に興味があって、新しいことに挑戦したい方は、ぜひ一緒に最先端の農業に取り組んでみませんか。