



人・地域との つながり大事に

町の活性化の力となっている人を紹介するコーナー「山田町盛り上げ隊」。今回は、農業を通じてさまざまなイベントを行っている岩城創さんを紹介します。



岩城さんは、農業を始めて7年目。前職はIT系の会社でシステムエンジニアとして働いていました。29歳の時、自分の生き方に疑問を感じ、単身で海外に。オーストラリアで行った農業のアルバイトや自転車での大陸縦断を経て、食べ物の大切さやありがたみを実感。その後、一関市で2年間の農業研修を受け、荒川地区で農業を

始めました。

岩城さんの作る野菜は有機野菜。害虫には苦勞しているそうですが、こだわりを持って育てています。

摘み取り体験などの各種イベントの実施にも力を入れている岩城さんは、農作物を作るだけが農業ではないと話します。「イベントを通して少しでも皆さんの役に立てれば」と、人や地域とのつながりを大事にしているそうです。今後の目標は、農業の法人化。従業員が働きやすい環境づくりを目指しています。

「これからもイベントは続けて行きたい」と岩城さん。「是非、1度来てください」と、皆さんへ向けてメッセージを述べました。



岩城 創さん

【略歴】 大学卒業後、システムエンジニアとしてIT系の会社へ就職。退職後、オーストラリアなど、海外での2年間の生活を経て農業の重要さを実感し、農業を始める。就業7年目。39歳。

キッチンスタジオ No.113 ハーモニー

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんが手軽に作れるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などをご紹介します。今回は、青じそやみょうがの風味を楽しんで。「野菜たっぷり冷しゃぶ～柚子こしょうポン酢だれ～」です。

【材料（2人分）】

豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）…150g さやいんげん…80g オクラ…4本 水菜…1/3束 きゅうり…1/2本 ミントマト…4個 青じそ…5枚 みょうが…1個 塩…少々
A {ポン酢しょうゆ…大さじ2 柚子こしょう…小さじ1/2 オリーブ油…大さじ1/2}

【作り方】

- ①オクラに塩少々をまぶす。水菜は3分の長さ、きゅうりは縦半分にして斜め薄切りにする。ミントマトは2等分に切り、青じそは一口大にちぎる。みょうがは縦半分にしてから薄切りにし、水にさらして水気をよく切る。
- ②鍋に湯を沸かし、オクラを入れてゆでて取り出し、水気をよく切る。次にヘタを落としたさやいんげんを加えて茹で、冷水にとって水気をよく切る。
- ③オクラはガクを切り落とし、薄い小口切りにする。さやいんげんは斜め3～4等分に切る。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、豚肉を茹でて冷ます。
- ⑤お皿に、水菜、きゅうり、さやいんげん、青じそ、

野菜たっぷり冷しゃぶ ～柚子こしょうポン酢だれ～



1人あたりの栄養素 258kcal、塩分1.8g

みょうがを合わせて盛り、豚肉、オクラ、ミントマトをのせる。Aの調味料を混ぜ合わせまわしかける。

【ポイント】

豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲労回復に効果的で、牛肉の約10倍も含まれています。また、ビタミンB1を効率よく摂取するためには、レモンや酢に含まれるクエン酸と一緒にとるのが効果的です。