

# より安心でおいしいお米を給食に

◎問い合わせ 産業振興課 ☎0561・56・0740

環境に配慮した有機稲作にチャレンジ!

『有機稲作講習会』の参加者を募集します!!

有機農業で栽培されたお米を子どもたちの給食として提供するために、ご協力いただける農業者を募集しています。これは、環境に配慮した持続可能な農業に転換するためのチャレンジです。本講習会では、有機稲作の専門家による『有機稲作の土づくり』、『雑草対策』、『育苗』などの講義や農地での個別指導を行います。



## 有機稲作講習会

**日時** 12月9日 (金) 午後2時 ~ 5時

※個別指導も実施するため、詳細な時間は個別に連絡します。  
※来年の稲刈りまでを1サイクルとして、翌月以降も毎月定期的に開催する予定です。

**場所** 東郷町役場 (座学)  
町内の水田 (現地指導)

**募集対象者** ・町内で稲作を行っている農業者  
・町内農地での有機稲作に協力できる人

**応募方法** 産業振興課 に電話連絡

**受付** 随時

※講習会参加前に、個別に事前ヒアリングを行います。

冬の

食生活改善推進員おすすめ!

# 行事食レシピ

## recipe ナッツの田作り

レシピはこちらからもご覧いただけます▶



### おせちに入れるくるみ・田作りの意味

**くるみ** **家庭円満** くるみの殻はとても硬いため、家庭を守ることを願う意味が込められています。  
**実り・豊作** 1年に1本のくるみの木から採れるくるみはなんと1500個と言われています。そのため実り(豊作)を願う意味が込められています。

### 田作り

**五穀豊穡** 昔いwashを田んぼの肥料にしたところお米がとても豊作になったことから「田作り」と呼ばれるようになりました。そのため、五穀豊穡(穀物が豊かに実ること)を願う意味が込められています。また、このようにいwashを肥料にすると五万もの米になったことから田作りは別名 五万米(ごまめ)とも言われます。  
**子孫繁栄** 幼魚を沢山使用することから子宝に恵まられると考えられ「子孫繁栄」の意味が込められています。

### 材料(4人前)

煮干し.....40g  
ナッツ類.....40g  
・くるみ ・カシューナッツ  
・アーモンド ・落花生 など  
砂糖.....大さじ2  
酒.....大さじ2  
A { みりん.....大さじ1  
醤油.....大さじ1  
白ごま.....大さじ1



栄養成分表示(1人前あたり)  
エネルギー.....153kcal  
たんぱく質.....8.7g  
脂質.....8.7g  
炭水化物.....8.7g  
塩分相当量.....1.3g

### 調理のポイント

Aは煮詰めすぎると粘り気が出て、食べにくくなってしまいます。程よく水分がある程度で火を止め、絡めるのがポイント

### 作り方

- 1 フライパンを弱火にかけ、煮干しを10分程焦がさないようサクッとすするまで混ぜながら乾煎りする。
- 2 ナッツ類は大きいものを粗く刻み、フライパンで軽く煎る。
- 3 フライパンの汚れを拭き取り、Aの調味料を中火にかける。ゆすりながら加熱して、泡が大きくなり始めたら火を消す。
- 4 3に煮干し、ナッツ類、白ごまを入れて手早く絡め、クッキングシートや薄く油を塗ったバットの上を広げて冷ましたら完成!

