

まちの助っ人

智頭町地域おこし協力隊



いわた かずあき
岩田 和明さん

豊かな暮らしを求めて

今年度から、自然栽培の普及を行う地域おこし協力隊として着任。以前の山梨県で、馬とともに田畑を耕す循環栽培を始める。

智頭町を知るきっかけは、子どもがサドベリースクールに体験入学した時。2年前、都内の移住イベントで智頭町を知り、教育の意識が高いこと、自然裁

培や牛の飼育など地域の豊かな暮らしがあることを感じ移住を決心。

地域の人達がお裾分けで野菜をくれる。さらにフワや野菜クズなど馬の餌までくれ、とても温かい。

休耕田の草刈など、馬がいるからこそできる事はなにか？地域の役に立ちたい。

難しいけどおもしろい

農薬や肥料を使用しない自然栽培の野菜、この味は体と心によさしい。自然と調和しながら作物を育てることは、その仕組みを考えると面白い。自然栽培塾そらみずちの中で、日々学ばせてもらっている。

活動拠点の馬小屋周辺を、自然栽培の生産地として開拓している。

農園や馬のいる場所として、また子どもたちの自由な遊び場として活用しながら、生き物を身近に感じられるような場所にしていきたいと語った。

毎年3/11〜3/17は『世界減塩週間』です！

塩分の摂りすぎは高血圧の原因になるだけでなく、食べ過ぎによる肥満や糖尿病などの病気の原因にもなります。

【無理なくできる減塩生活のコツ】

食べるときのコツ

- ・ 麺類のつゆを飲み干さない
- ・ 調味料はかけずにつけて食べる

調理のコツ

- ・ 味付けに香辛料や酢、レモンを使う
- ・ 味噌汁は具だくさんにして汁を減らす
- ・ 昆布やかつおのだしで旨みをアップ！
- ・ 旬の食材を使う

コマの旨みで

減塩肉じゃが*



栄養価（1人分）

エネルギー	342kcal	脂質	18.2g
タンパク質	13.7g	塩分	1.0g
炭水化物	28.0g		

材料（2人分）

豚こま肉 100g、じゃがいも 大1個、にんじん 1/2本、たまねぎ 1/2個、絹さや適量、サラダ油 小さじ1、だし汁 1/2カップ、酒 大さじ2、★砂糖 小さじ2、★醤油 小さじ2、★白すりごま 大さじ2

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に、たまねぎはくし切りに、にんじんは2〜3mmの厚さのいちよう切りにしておく。
- ②ポウルに★の調味料を入れ、混ぜておく。
- ③深めのフライパンにサラダ油を熱して①を炒め、全体に油が回ったらだし汁と酒を加えて5分煮る。豚肉をほぐしながら加え、アクをとりながら10分ほど煮る。
- ④じゃがいもがやわらかくなったら強火にし、混ぜながら水分を飛ばし（1〜2分）、最後に②を加えて全体に和え、下茹でしておいた絹さやを散らす。

【問合せ先】保健センター

福祉課 ☎75-4101