キラリ土浦人（びと）

◍農　家◍

「自分の名前を見て商品を選んでくれるのがうれしい」

小林　芳行（よしゆき）さん

（今泉）

「厳しい環境のほうがトマトの甘みも増します。トマトの甘みを出すためには、極端に水を絞る必要があるんですよ」立っているだけで、汗が流れ落ちる蒸し暑いハウスで、色づき始めた自慢のトマトを見せてくれた。

大切にしていることは、農家と消費者がお互いに顔の見える関係でいること。豚糞や米ぬかなどで作った自家製肥料を使って育てた野菜を、近隣５箇所の直売所に出している。「毎日食べる野菜は安心で安全なものを直接届けたいです」消費者からは、夕方まで品切れにならないくらい届けてほしいとの声もあがる。「自分の名前を見て商品を選んでくれるのがうれしいですね。地域の人々の声が大きな励みになります」と『顔の見える野菜』を通して消費者との交流を楽しそうに話してくれた。

また、鉄骨ハウスの設計や建設、農機の修理、パソコンを使った生産データの管理など、いろいろなことに自ら挑戦している。「自分でできることは自分でやりたいです。そのほうが、仕事も生活もおもしろくなるからね。それも農家の楽しみのうちです」と笑顔を見せた。

現在の目標の一つは、若い後継者を育てること。そのため、ハウスの一つを長男に任せている。「息子の自主性を大切にし、理想のトマトを作れるようになってもらいたいです」近いうちに、小林さん親子の真っ赤に色づいたトマトができあがるのが楽しみだ。

No.66 和風春巻き

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。今月は、さわやかな大葉の香りが食欲をそそる「和風春巻き」を紹介します。春巻きと言えば、ふつう豚肉を使いますが、鶏肉を使い、炒めずに皮に巻くので、カロリーを抑えることができます。また、大葉などの香味野菜を加えることで、少ない調味料でもおいしく食べられ、塩分を抑えることができます。お好みで、レモンを絞って食べるのもよいでしょう。

鶏肉は、皮を除けば低カロリーで、良質なたんぱく質を豊富に含みます。大葉は、抗酸化作用のあるビタミンＡや、骨粗しょう症予防に効果のあるカルシウムなどが豊富で、その香りは食欲を増進させ、夏バテ予防にもなります。ぜひお試しください。

材料・分量（２人分）

春巻きの皮	４枚	焼きのり	１枚
鶏ひき肉	100g	ニンジン	1/4本
A 砂糖	小さじ１	キュウリ	1/4本
A しょうが汁	小さじ１	長ねぎ	1/4本
A 塩	小さじ1/4	片栗粉	小さじ1/2
A こしょう	少々	小麦粉	適宜
玉ねぎ（みじん切り）	大さじ２	揚げ油	適宜
大葉（粗みじん切り）	３枚		

作り方

①ボールにひき肉とＡを入れ、粘りが出るまで練り混ぜる。玉ねぎと大葉に片栗粉をまぶし、ざっくり混ぜる。

②ニンジン、キュウリは５cm長さのせん切りにする。長ねぎは５cm長さのしらがねぎにする。

③まな板に春巻きの皮を広げ、中央より手前に焼きのり1/4枚をのせ、①の1/4を横に細長く広げ、手前、左右の順に折りたたみ、手前から巻き、巻き止まりに小麦粉を水でといたものをぬる。同様に３本作り、中火で４～５分色よく油で揚げる。

④食べやすい大きさに切り、皿に盛って、ニンジン、キュウリ、しらがねぎを添える。

１人分の栄養素

エネルギー	199kcal	カルシウム	32mg
たんぱく質	14.4g	食物繊維	2.5g
脂　質	4.6g	塩　分	1.1g

（一般的な春巻きの塩分：1.9g程度）