

今月はレタスで包んでみました。

レタスとピリ辛肉味噌



材料(10枚分)
豚ひき肉 150g 長ねぎ 20g
干しいたけ 2本 ごま油 小さじ1杯

レタス 10枚 白髪ねぎ 20g
糸唐辛子 適量 白いりごま 適量

調味料A
おろしにんにく 小さじ1 酒 小さじ1
豆板醤 小さじ1(お好みで)
砂糖 小さじ2 みそ 小さじ2
鶏がらスープの素 小さじ1/4

作り方

- ①水で戻したしいたけを粗いみじん切りにする。長ねぎはみじん切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ②耐熱ボウルに豚ひき肉、長ねぎ、しいたけ、調味料Aを入れて混ぜ合わせる
- ③ラップをかけてレンジ500Wで4分30秒加熱する
- ④取り出したらよく混ぜ合わせ、ごま油、糸唐辛子、白いりごまを加えてさらに混ぜ合わせる
- ⑤レタスに肉みそ、白髪ねぎをのせてお召し上がりください

レタスでタコス



材料(4個分)
レタス 8枚 豚ひき肉 150g
ケチャップ 大さじ3
ウスターソース 大さじ1
おろしにんにく 小さじ1
サラダ油 小さじ1
トマト 中1/2個
酢 大さじ1 サラダ油 大さじ1
塩 小さじ1/6 こしょう 少々
タバスコ お好み

作り方

- ①レタスの葉を外の葉からはがし、1枚ずつ流水やボウルに水をためて汚れを取る
- ②キッチンペーパーなどでレタスの水分をしっかりと水切る
- ③フライパンに油を入れて熱し、豚ひき肉を入れる。木べらで混ぜながらばらばらになるように、余分な油をキッチンペーパーで拭きながら炒める。火が通ったらケチャップ、ウスターソース、おろしにんにくを入れ、味をととのえる
- ④トマトを1cmの角切りにする
- ⑤④のトマトと酢、塩、こしょう、タバスコをボウルに入れ、サラダ油は少しずつ入れ混ぜる
- ⑥レタスを縦半分に切り、2枚重ねて葉の下部を折りながら巻いて器にし、炒めたひき肉を入れる。ひき肉の上に⑤をかける

※レシピで使用したレタスは、レシピ作成の日程の関係上、野菜くらぶ・サニタスガーデンのレタスではございませんので、皆さんは野菜くらぶ・サニタスガーデンのレタスで作ってください。

コプ子さんの「農」ある風景



農産担当のコプ子さんが、
産地や生産者、野菜や果物について紹介する
「コプ子さんの「農」ある風景」。
産直だけでなく、もっと広く「農」の世界に飛び込んでお
届けします。
産地の様子や生産者にスポットを当てていきます!

「沖揚平の人間として生きる。」

愚直に、淡々と『良質な普通』を追い求める生産者



サニタス
ガーデン 山田広治さん

実はコープあおもりとのお付き合いは約 20 年になる野菜くらぶさん。今回紹介する生産者の山田広治さんが、黒石市沖揚平で野菜づくりをスタートしたのもその頃です。山田さんは、神奈川県出身の、ニコニコ物静かな方。学生時代に訪れたフィリピンで農業に魅了され、紆余曲折を経て、野菜くらぶ澤浦社長のもと「独立支援プログラム」第一期生としてこの青森の地でレタス栽培を始めました。

都会から来た青年が、青森の土地で農業を始めるのは簡単なことではありませんでした。農地法の壁、「沖揚平」という八甲田山から吹き付ける強風、冬には大雪という農業には厳しい土地での野菜づくり。地元の生産者さんたちに見守られながら、コツコツと野菜づくりを続けてきました。

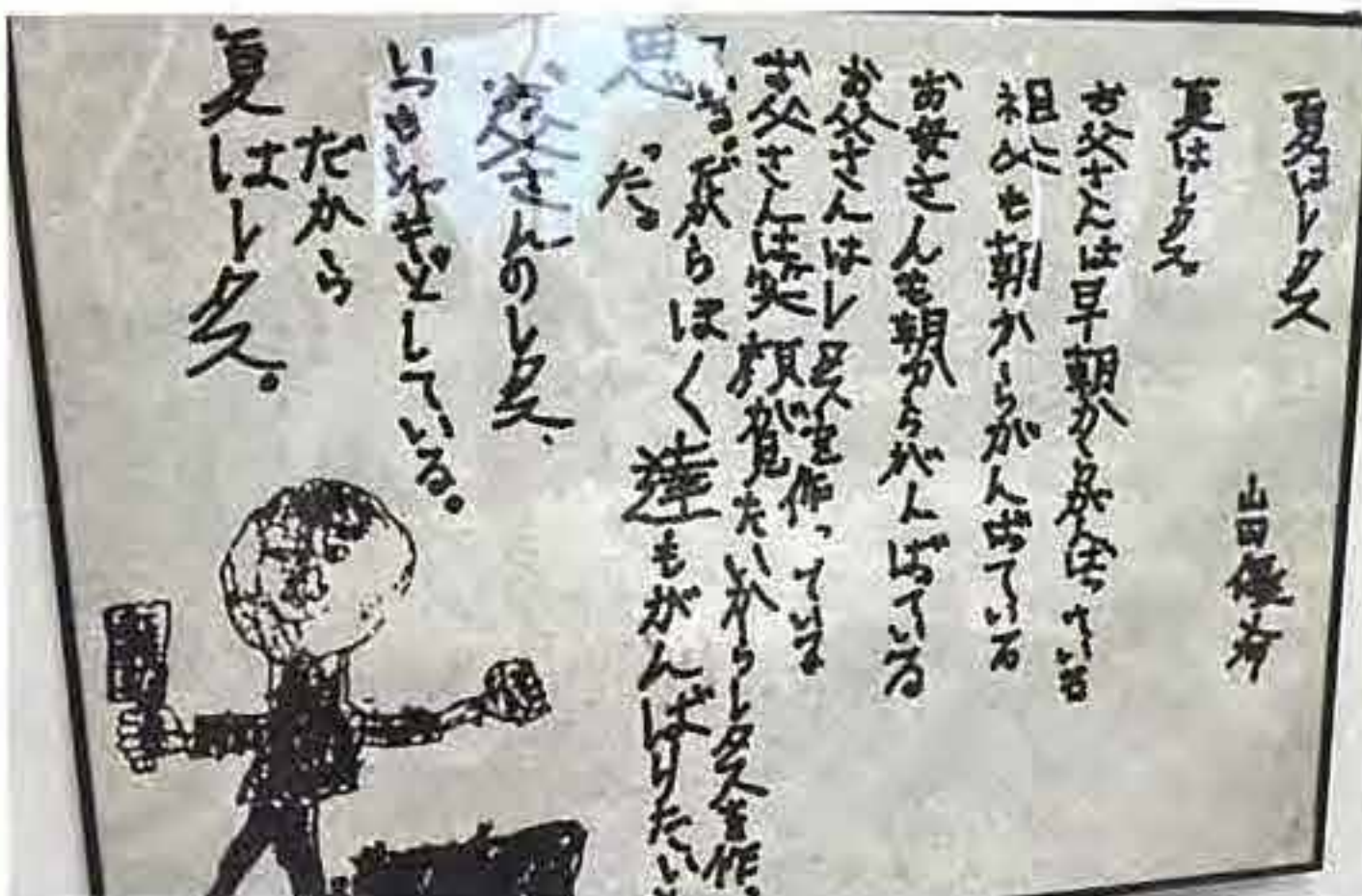
お話を伺った山田さんから「良質な普通に勝るものはない」という印象的な一言がありました。派手なことや変わったことをするのではなく、10 年後も同じ場所で同じ作業を淡々と続け、「良質な普通」がそこにあればいいと思う、と。「畑での生産はほんの一部、皆さんに食べてもらって「おいしい」と言ってもらって完結する、それを仲間みんなで作りに上げていく。それらすべてを含めて農業だと思います。」とおっしゃいます。

苦勞を共にされてきた、野菜くらぶの澤浦社長や毛利専務、小林部長、山田さんの話をすると、みなさん同じ顔になります。彼がいたから、今の野菜くらぶがある、そんな存在だという山田さん。愚直に、淡々と、いつでも穏やかににこやかに、大事な人に食べさせたい野菜・食べた人が元気になる野菜を作り続けます。コプ子さんは、一度しかない人生をこの青森で農業をすると決めた山田さんに心から敬意を表し、山田さんの生き方を忘れずにいたいと思います。

※山田さんのエピソードは野菜くらぶ様 HP で詳しくご覧になることができます。



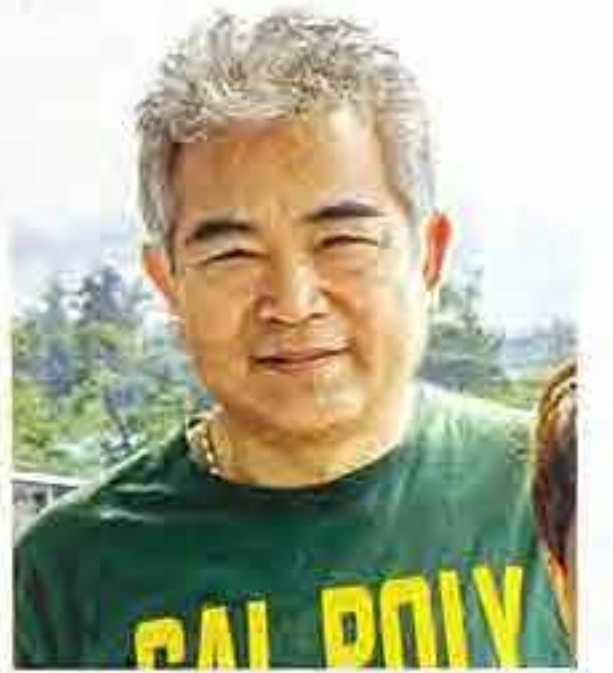
大学時代に訪れたフィリピンで農業に興味を持ち、帰国後に農業を本格的に学び、青年海外協力隊としてアフリカのボツワナ共和国へ。現地の人たちと野菜を作って売り、収入を得る。その経験が山田さんの人生に大きな影響を与えました。



▲野菜くらぶにある山田さんの息子優希くんが作った版画。みんなの笑顔が見たいから真夏の早朝に頑張っているお父さんの様子を見て自分も頑張りたいと思ったことを作品にしています。



▲黒石市のレタス畑で奥様の直子さんとパチリ。とても素敵なご夫婦です。直子さんがいたからこそ今がある。と山田さんは言います。



▲澤浦社長から見た山田さんは「オランウータン!」という答えに一同爆笑。『それは知性があるって聡明ということ(笑)。彼がいなければ今の野菜くらぶはない、かけがえのない存在。救世主だね。』山田さんを語る社長の目は優しくなっていました。



▲青森担当の小林さん。通称ジャッキー♡『山田さんは、人生において目的を持ってやるべきことを淡々と、愚直に、逆境の中でも変わらずにやり続けてきた人。その姿が私達後輩を修正させてくれるんです。』そう話すジャッキーも誇らしげでした。



▲コプ子さんが大好きな毛利専務。『寡黙で、内に秘めた力を持つ人。』と、山田さんと黒石で栽培を始めた歴史を語る目に涙が浮かびました。逆境の中「俺って負けず嫌いですよね」と山田さんがこぼした言葉。忘れられない強さを感じたそうです。