

新規就農では周囲の 仲間の存在が大切です

産地概要



果菜委員会は49人のミニトマト生産者で構成され、うち48人がニューファーマー（新規就農者）です。糖度が高く、食味に優れたミニトマトを生産し、県内一の産地です。



いとう しげお
ミニトマト生産者 伊藤 茂雄 さん(55)

伊豆の国市中條に在住。静岡県の「がんばる新農業人支援事業」の研修を経て、平成22年12月に就農したニューファーマー。岐阜県出身。妻・由香さんと共にミニトマトを20アール栽培。J A伊豆の国果菜委員会に所属。

農業は頑張った分が成果に

会社員から転身してミニトマトで就農して9年が経ちます。農業は年齢を重ねても第一線で頑張れること、手をかけただけ応えてくれる、やりがいのある仕事ですね。

栽培では、自作で環境制御装置を設置しています。自動でハウス内の温度や湿度などを生育に最適な状態に管理でき、その分の手間を栽培管理に費やすことができます。

パートさんのお子さんとミニトマトが苦手だった子が、「伊藤さんのミニトマトで食べられるようになった」と喜ばれたのが一番うれしかったですね。

周りの仲間の存在が大切

昨年10月の台風19号では、ハウスが膝丈まで冠水する甚大な被害を受け、仲間のハウスも被災しました。そ

の中でお互いに機械を貸し合い、自分も仲間のハウスの修復に回るなど助け合い、11月には全員が無事に出荷を迎えることができました。

今期は台風の影響などで小玉傾向ではありますが、品質は良いものが採れています。台風直後の絶望的な状況からこうして無事に出荷できることが本当にうれしいです。ミニトマトの生命力の強さにも、よく頑張ってくれたと感謝です。

就農を成功させるには周りの仲間の存在が大切です。相談し、助け合える仲間が周囲にいること。販売面などで支えてくれるJ A職員も頼りになる存在です。

ミニトマトはサバと合わせてアヒージョにしたり、ジュースにかけたり焼酎で割るのもおすすめです。今後も果菜委員会みんなで協力しておいしいミニトマトをお届けしていきますので、ぜひ食べてください。

Let's cooking おいしいをつくりましょ。



甘辛ろぼろとミニトマトの酸味が
絶妙にマッチ!

おっしょー!



©みんなのよい食プロジェクト
キャラクター笑味ちゃん

女性部料理教室・山口友里先生考案

ミニトマト入りビビンバ

材料(4人分)

米	2合
ニンニク	1かけ(約5g)
豚ひき肉	150g
ごま油	大さじ1/2
しょう油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
ミニトマト	約12個
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1
白すりごま	小さじ2
みそ	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
しょう油	小さじ1
砂糖	小さじ1
一味唐辛子	小さじ1/2

作り方

- ① お米はといて炊飯器に入れ、目盛まで水を加え30分浸水させ炊飯する。ニンニクはすりおろす。
- ② フライパンにAのごま油を熱し、豚ひき肉、しょう油、砂糖、酒と①のすりおろしたニンニクを半分入れて、そぼろ状に炒める。
- ③ Bのミニトマトはヘタを除き、縦4等分に切る。ボウルに①の残りのすりおろしたニンニク、白すりごま、塩、ごま油を混ぜ合わせ、ミニトマトとあえる。
- ④ ご飯をよそい、②と③を盛り付ける。食べる時にお好みでCのタレをつける。

ポイント 味付けした小松菜やモヤシなどの野菜と一緒に盛り付けると、彩りが良くなります。

ミニトマトの栄養 「手軽な一口サイズ 酸味で疲労回復」

ミニトマトは小粒で甘みが強く、程よい酸味があり、鮮やかな色が料理を引き立ててくれます。トマトの酸味は胃液分泌を促して食欲を増進させ、タンパク質の消化を助けます。さらには疲労を回復し、気分をリフレッシュさせる効果もあります。一口サイズで便利のため、ビタミンCなど効率よく摂取できます。



JA静岡厚生連管理栄養士
野菜ソムリエ取得
山口 友里さん