

認定新規就農者をご紹介します！

町では、さまざまな施策により農業経営者を支援しています。支援制度の一つ「認定農業者制度※」で認定新規就農者になられた、株式会社桜ガーデン代表取締役・杉栄志郎さんをご紹介します。杉さんは、桜沢地区内に農業用施設を建設し菌床椎茸の栽培を行っています。菌床椎茸とは、オガクズや米ぬかなどを混ぜたブロック状の菌床を使って栽培した椎茸で、ハウス内の温度、湿度管理によって安定かつ効率的な生産を行うことができます。農業経営について杉さんにお話を伺いました。

※農業経営者を支援育成する制度。経営に関する目標等を盛り込んだ計画を作成し、認定されることで、町や県からの支援が受けやすくなります。

農業支援に関するお問い合わせは…  
☎ 農林課 ☎ 581・2121内線402



INTERVIEW

杉栄志郎さん(桜沢)

もともと農業に興味があった中で、菌床椎茸を栽培している農場で働いていたことが、この経営を始めるきっかけでした。菌床栽培では、通常、菌が培養された菌床を購入しますが、菌の培養から自分で行うことで栽培速度を調整するなど、工夫しています。また、適切な温度、湿度管理によっておいしい椎茸ができるよう丁寧に栽培しています。椎茸は農産物直売所やスーパーなどに出荷していますが、今後は得意な情報技術を使ってECモールでの販売や、ご家庭で椎茸が栽培できるよう菌床の販売も行っていきたいです。ぜひ、食べてみてください。

寄居町をPRしてみませんか？

ふるさとサポーター募集！

町では、多くの方々が寄居町に関心と愛着を持っていただけるよう「寄居町ふるさとサポーター」制度を創設し、町内外から、寄居町を応援していただくふるさとサポーターを募集しています。

ぜひ登録いただき、寄居町をサポートしてください！詳しくは町公式ホームページをご覧ください。

▶対象

寄居町に親しみと感心、愛着をお持ちの方（年齢、職業、居住地等問いません）

▶サポーターの任務

寄居町の魅力や特産品等のPRをできる範囲で行っていただきます。年に一度程度、活動報告書を提出いただきます。報酬は支給いたしません。

例えば…

**CASE1** 寄居町の特産品や日常風景の写真を個人のSNS等で発信していただく。

**CASE2** 友人や親戚の方に寄居町をPRしていただく等

▶登録証の発行

登録完了後「寄居町ふるさとサポーター登録証」および「PR用名刺」を発行します。



※名刺のデザインは変更になる場合があります。

▶特典

町からの情報、広報誌、パンフレット等を定期的に送付させていただきます。

▶申し込み・問い合わせ

総務課 ☎ 581・2121内線314、Eメール sm011g@town.yorii.saitama.jp

2022.2

栄養  
コラム

コロナ禍で気を付けたい食生活 その2

☎ 健康づくり課 ☎ 581・2121内線211

今回は、寄居町食育推進計画の目標②減塩について考えてみましょう。減塩というと「大事なのはわかっているけど、塩気を少なくするとおいしくない！新型コロナと何の関係があるの？」と思う方もいるでしょう。

万が一、新型コロナウイルスに感染してしまった場合、基礎疾患がある方は重症化するリスクが高くなることは知られています。また、循環器疾患、中でも心疾患や脳血管疾患に気を付ける食事内容の一つとして食塩が挙げられます。

県内では北部地域で脳血管疾患による死亡率が高く、寄居町も例外ではないことは前月の「広報よりい」に記載しています。

塩味は習慣化されるため、薄味に慣れるコツは急に薄味にするよりは、分からないくらい少しずつ減らしていくことです。気が付くとこれまでの味を濃いと感じるようになるかもしれません。イギリスでは、食塩を一番多く摂取していたパンの食塩量を業界全体で時間をかけて少しずつ減らしていきました。

また、減塩習慣の心掛けとしては、①食塩量(食塩相当量※)の多い食材を食べ過ぎない(漬物、練り物、魚卵などの加工品、パン類、チーズ、インスタントラーメンやレトルトカレーなどの調理加工品)、②外食やテイクアウトに気を付ける(単品料理よりも定食料理を優先に)、③調味料の量に注意(県北部地域は調味料からの食塩量が多い。減塩調味料の活用など工夫を!)、④食品の栄養表示(特に食塩相当量の表示)を参考に。

※食塩相当量(g)：「塩」すなわち食塩は、ナトリウムと塩素からできています。食塩相当量は食品に含まれているナトリウムを食塩の量に換算した値です。ナトリウム(mg)×2.54÷1000で計算できます。

今回の提供メニューは、減塩を意識しています。食べ始めは味が薄いのではと感じる方もいるかもしれませんが、とても工夫されていて、おいしく満足感が高い料理です。減塩のヒントは食材やスープの旨みに加えて、ショウガや鷹の爪のパンチのある香りや辛味を使い、片栗粉でとろみをつけることで、味がしっかり感じられます。



女子栄養大学名誉教授  
田中久子先生

**チンゲン菜と豆腐のあったか炒め**

調理時間15分

エネルギー  
216kcal

たんぱく質  
15.2g

脂質  
12.3g

食塩  
1.3g

(レシピ提供 お父さんの料理教室)

**材料(2人前)**

木綿豆腐 300g、チンゲン菜 1株、ベーコン 約40g、長ネギ 1本、ショウガ 1/2かけ、鷹の爪 1本分、片栗粉 小さじ1、油 大さじ1/2

**【調味料】** 醤油 大さじ1/2、鶏がらスープの素 小さじ1/3、水 大さじ2

**作り方**

- ① 豆腐を水切りするため、電子レンジ500Wで約2分加熱する。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、鷹の爪は輪切りにする。
- ③ チンゲン菜は、葉の部分3cm、くきの部分を1cmの幅に切る。
- ④ 長ネギ、ベーコンは1cm幅に、ショウガは千切りにする。
- ⑤ 豆腐は、縦に2等分、横に6等分に切り、片栗粉をまぶす。
- ⑥ フライパンに油を入れて熱し、豆腐が軽く茶色に色づく程度に両面を焼いたら、一度取り出す。
- ⑦ チンゲン菜のくき、長ネギ、ベーコン、ショウガ、鷹の爪を炒め、しんなりしたらチンゲン菜の葉を入れて炒める。
- ⑧ ⑦に豆腐を戻し、調味料を入れて全体にまんべんなくからむように炒める。