

地域農業の今～

たばこはナス科タバコ属に分類され世界各地で栽培されています。平田村では、基幹作物の一つとして古くから定着しかつては100haもの作付がありました。今回はそんな葉たばこ農家さん取材してきました。

「繁忙期にはどうしても労働力が不足することに苦労しています。現在耕作しているのは条件の良い借地が多く、自宅周辺の耕地やかつて手入れしていた山林が荒廃していく現状に胸を痛めながらも、先祖から受け継いだ田畑を大切にしたい一心でたばこ栽培をしています。」

こう話をしてくださったのは、30年以上葉たばこ農家を続ける間野目政浩さん、克子さん（東山）です。今月号の表紙はその歴史ある農作物の作業風景を撮影させていただきました。ご協力ありがとうございました。

草丈は約120cm以上まで生長し、約20枚の花をつけます。
葉の大きさは、長さ約70cm、幅約30cmまで生長します。



夏の冒険！ シャワーウォーク

7月18日、ひらたスポーツクラブ主催のキッズ☆スポーツ「シャワーウォーク」教室が裏磐梯にて開催され、8人の子供たちが参加しました。

参加した子供たちは、激流を遡ったり、流れたり、飛び込んだり、冷たい水の中を思う存分楽しみました。



おいしく、楽しく！減塩＆野菜を食べよう！
めざせ！健康な平田村

旬のピーマンにはビタミンが豊富に含まれています。ビタミンCだけでなく、β-カロテン、ビタミンEも含んでいます。暑い夏を乗り切るためにもしっかりと野菜を食べてビタミンを摂りましょう！

調理時間
約20分



今月のmenu

ピーマンの
タルタルサラダ

材料（4人分）

ピーマン……………4個
たまねぎ……………1/2個
ゆで卵……………2個
ツナ缶……………1缶
マヨネーズ……………大さじ4
ケチャップ……………大さじ4
塩こしょう……………適量

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにし水にさらす。
- ②ピーマンの種を取り除きみじん切りにする。ラップをかけて電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ③ボウルにゆで卵を入れてフォークで潰し、ツナ缶、マヨネーズ、ケチャップを加えよく混ぜ合わせる。
- ④①、②、③を混ぜ合わせ、塩こしょうで味を整えたら完成。

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	243kcal	8.6g	19.0g	9.3g	1.8g

