

みとよ 農業委員会だより

第7号

平成23年4月1日

がんばってます!
若い担い手



長谷川 和也さん(31歳) 高瀬町

長谷川さんは就農されて9年目。平成22年9月に株式会社H.A.S.E.を設立されました。

9月下旬から翌年の7月中旬まで、11haの農地に20品種のキャベツを作付し、主に市場や農協に出荷しています。「おいしくて、消費者の求めるキャベツを作りたい」と話す長谷川さん。出荷用のオリジナルダンボールには、『和也』の『和』を入れており、品質には絶対の自信を持っています。

今後も借り入れ地を増やし、まだまだ経営規模を拡大したいとのことです。「Made by JAPAN」を目指す」と、熱く語ってくれました。

人懐っこい笑顔の長谷川さん、三豊市の若い担い手として、今後ますますのご活躍を期待しています。

主な内容

- 三豊市農業委員会委員名簿 ——— 3
- 農事相談開催日程 ——— 4
- 三豊市賃借料情報 ——— 5
- 農地転用について ——— 6



フルーツ王国みとよキャラクター
『キャベツオーネ』



フルーツ王国みとよキャラクター
『キャベツ春呼』

三豊市は県下一のキャベツの産地！ほとんどが高瀬町で栽培されているよ！

キャベツに含まれているビタミンU(キャベジン)は、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を予防・改善する働きがあり、ビタミンCも多く含まれているよ！

編集・発行

三豊市農業委員会

三豊市高瀬町下勝間2373番地
〒767-8585 TEL 73-3046

「地域の力で農地を守ろう」

三豊市農業委員会

会長 川口 喜夫



新年度を迎えるにあたり、日頃から農業委員会活動に対して、ご協力を頂いていますことに心よりお礼申し上げます。

一昨年の九月に国の政権が代わり、農政もかなり変化しております。戸別所得補償制度に期待をしていましたが、現実には大幅な米価の下落という結果になってしまいました。

また、昨年の秋よりTPP（環太平洋連携協定）ということで、農産物を含めて工業製品等あらゆる商品の関税撤廃を前提にした議論をして、今年の六月に結論を出すようです。

私ども農業委員としては、今後参加についての議論の中で、農業問題にも建設的な議論が展開され、国民の利益を損なわない結論が出ることを強く願うところです。

農業農村の現場では、十年、十五年後を考えると、今何らかの手を打たなければ大変なことになるのは、目に見えています。農業後継者の不足や有害鳥獣の被害等、二十年前では考えられない事態に直面しています。

政治家の方々は、創意工夫をして頑張れば何とかなるような評論をしていますが、アメリカやオーストラリア、カナダのような国の農地と、日本の農地では余りにも規模の違いが大き過ぎて、多

少の努力では追いつきません。

先日、私たち農業委員は先進地研修を行いました。研修先の企業は、平成九年より農業に参入していますが、あらゆる補助事業を利用するとともに、自社の従業員約五百名にも農産物を購入して貰っていても、この十三年間には何回か赤字が出たとのこと。私は企業の参入肯定派ですけれども、農業とはこれ程厳しい業種なのだを再認識した次第です。

今我々がしなければいけない事は、優良農地を次の世代に引き継ぐ為には何をしなければならぬか、この「瑞穂の国」といわれた国土を、次の世代の人たちに喜んで引き継いでもらえるように、最大限の努力をしなければなりません。

今からわずか六十年前、日本の人口が八千万人程の時代に食料難といわれていたのに、今は一億二千万人でありながら、農地面積は遥かに少なくなっているのです。今、日本人一人当たりの農地面積は、三百数十平方メートルしかないのです。

どうか、農家の皆さんだけでなく、非農家の方々にも真剣に問題を考えて頂きたいと思います。

地域の皆さんの力を合わせて、農地を守っていきましょう。

NATIONAL AGRICULTURAL NEWS

全国農業新聞の購読を

この国の
農と食を伝えます。

全国農業新聞は、
農業者の公的代表機関である
農業委員会系統組織が発行する
週刊の農業総合専門誌です。

週刊 金曜日発行

月600円、年7,200円（消費税込）

お申し込みは農業委員会事務局へ

TEL 73-3046

農林水産大臣政務官賞 受賞
三豊市農業委員会

農山漁村男女共同参画優良活動表彰で、女性の参画を積極的に推進している組織として、三豊市農業委員会が『組織における女性登用部門』で、農林水産大臣政務官賞を受賞しました。3月10日、東京都で行われた表彰式には、川口会長が出席しました。

この受賞は、平成21年10月の農業委員の改選で女性農業委員の登用に積極的に取り組み、多くの方の理解を得て4名の女性農業委員が誕生したことが、認められたものです。4名の女性農業委員は、男性農業委員とともに活発な活動をしています。今回の受賞を機に、今後ますますの活躍が期待されます。

三豊市農業委員会委員名簿

【任期：平成21年10月1日～平成24年9月30日】

平成23年4月1日現在

区域	氏 名	自治会	担 当 区 域	備考
高瀬町	山下 潔	片 上	(上高瀬3・4区) 土井 中林 楠井 楠井団地 ロータリーマンション高瀬 川下 城原 下所 片上 高木 上分東 上分西 西下 駅東 ギオン通り 駅前 駅前ごくみ	
	成行 満雄	田 井	(上高瀬2区) 北条 早馬 山奥 田井 長法寺 高瀬川ニュータウン 竹浅 竹浅団地 井出	
	高田 和雄	北 郷	比地の区域	
	高橋 弘貴	河 中	下麻の区域	
	大西 正和	西之脇	(上勝間 首山) 西之脇 五歩田 本谷 西の側 平尾 鴨谷	
	藤林 忠義	西 村	(上高瀬1区) 平見 青井谷 石淵 上之荘 北原 中浦 西村 末	
	近藤 好正	樫 谷	上麻の区域	
	梶 清司	高 口	下勝間の区域	
	森 昭文	高 塚	羽方の区域	
	石川 博	郷の岡	(上勝間) 大道 矢之岡 郷の岡 大池の上 神の植 冷瀬井 砂古 平池	
	小畑 哲雄	爺 神	比地中の区域	
	近藤 博幸	本村西	佐股の区域	
	大西 典子	樫 谷	【市議会推薦】	
山本町	川崎 秋廣	庄の側	財田西の区域	
	豊田 博武	井出下	上河内・下河内の区域	
	露原 佳克	中	長野・中河内の区域	
	原 毅	大辻西	辻の区域	
	篠原 博行	土 井	神田の区域	
	宮武信治郎	道 上	大野の区域	
	大西 道子	南立石	【市議会推薦】	
三野町	川口 喜夫	汐木原	北村 大原上 大原下 汐木原 汐木西 汐木中 汐木浜 田之尻 田中 津の前西・中・下 野政	会長
	眞鍋 欣之	原	原 大道 出井 道免 上竹田 下竹田 落合 九免明 大屋敷 鳥坂 深尾 寺地 大門 原南団地 丸尾 南原 浜	
	関 晴之	東浜上	下組 坊の前 田土 南組 樋之口上 中組 樋の前東・西 東浜上・下 中浜	
	新延 貞義	通 免	宗吉 山原 宗吉西 片山 山条 山越南・北 峠 通免 上条 円道 谷 正本南・北 宮の浦	
	岡田 清市	宮 脇	天道 東久保谷 西久保谷 国広 宮脇 西大見 岡崎 浅津 田所 砂押 中原 国実	
	眞鍋 恵	下 原	平柳 法上・下 小原 下原 原上 【三野町土地改良区推薦】	
豊中町	前田 秀和	上 条	【香川県農業協同組合推薦】	
	大宮 健児	6 区	(下高野) 1区 大谷 行屋 3区 4区 5区 6区	
	筒井 正憲	9 区	7区 8区 9区 10区 11区 12区 13区 14区 15区 16区 17区 18区	
	三好 昭	財田上	(上高野) 田井 大地 森安 井手向 片山 後藤 財田下・上 普入 福岡 中尾 下原 下原南・西	
	横田 實	寺家下1	(本山甲) 六の坪 摺木東・中・久保 寺家上・下 川向井 (本山乙) サンタウン本山 四ツ足東・中・西 下所	
	西宇 幸男	小路東	(比地大) 芙蓉台 井の口 原 小路西・東 徳前西・東 尾崎 中 門 小山東・西 政本 町田 土井 宮池	
	黒田 正志	竹田園	七尾 稗田 新上・下 新屋敷 南 中津 忌部上・中・下 竹田西・土井・園・園北	
詫間町	十鳥 始	道上上	六ツ松 大道 道上上・下 野津午 花沢 沢二反地 須野志 天神 石成	
	安藤 恒良	塩 生	(詫間) 池尻 的場 蟻の首 中郷 宮ノ下 神田下・上 田井 浜田 本村上 天満 須田東・西 新浜 塩生 高谷 香田東・西	会長職務代理者
	岩田 決	箱	(荘内区域) 名部戸 鴨之越 大浜 波止艾 肥地木 船越 伊砂子 積 箱 生里 仁老浜	
	續木 桂吉	松崎東	(松崎) 水出 北浦 松崎西・東 須花 浜中 浜北 粟島 志々島	
仁尾町	白川 温子	天 満	【市議会推薦】	
	曾根 修	柿 谷	清水 小僧 柿谷 中筋 広江 浦の谷	
	今川 精一	南い東	天王 新開 土井 草木 石ヶ谷 峠 千代 片山 砂入加嶺 江尻 山下 門前 樋の宮 新道 南	
財田町	河田 浩次	金 坂	詫間越 朝日 上家の浦 家の浦 古江上 金坂 風呂の口 川尻 大北 宿入 中津賀 道場前 矢田	
	皆見 雪雄	帰 来	(山分) 屋丹波 別所 野田原 黒川 (轟) 芋尾 归来 荒戸上・下	
	大前 宏一	久保の下	(朝早田) 雉子尾 久保の下 森 我久 (川上) 北野 中元 本篠 山岡 宮尾	
	片山 仍一	正 宗	(北地) 北地上・中・下 山才 山王 (石野) 正宗 石野上・下 戸川	
	藤田 友一	入 樋	(大吉) 吉田 大野地 朝日 (長樋) 長野 泉平 林明 入樋	
	伊藤 義輝	別 所	【三豊農業共済組合推薦】	
財田町	細川のぶ子	石野下	【市議会推薦】	

農事相談開催日程

農業委員会では、農地の貸し借りや農地転用、農業者年金、その他農業に関することについての相談を行っています。予約の必要はありませんので、お気軽にご相談ください。

(時間13:30~16:00)

月	相談日	開催場所	月	相談日	開催場所
4月	平成23年 4月 1日(金)	財田庁舎 相談室	10月	平成23年10月 4日(火)	詫間福祉センター 第二会議室
	平成23年 4月 5日(火)	詫間福祉センター 第二会議室		平成23年10月 5日(水)	仁尾庁舎 2階会議室 つつじ
	平成23年 4月 6日(水)	仁尾庁舎 2階会議室 つつじ		平成23年10月 7日(金)	財田庁舎 相談室
5月	平成23年 5月 6日(金)	豊中庁舎 健康相談室	11月	平成23年11月 1日(火)	高瀬町農村環境改善センター
	平成23年 5月 10日(火)	高瀬町農村環境改善センター		平成23年11月 2日(水)	山本庁舎 住民相談室
	平成23年 5月 11日(水)	山本庁舎 住民相談室		平成23年11月 4日(金)	豊中庁舎 健康相談室
	平成23年 5月 12日(木)	三野庁舎 2階 会議室		平成23年11月 10日(木)	三野庁舎 2階 会議室
6月	平成23年 6月 1日(水)	仁尾庁舎 2階会議室 つつじ	12月	平成23年12月 2日(金)	財田庁舎 相談室
	平成23年 6月 3日(金)	財田庁舎 相談室		平成23年12月 6日(火)	詫間福祉センター 第二会議室
	平成23年 6月 7日(火)	詫間福祉センター 第一会議室		平成23年12月 7日(水)	仁尾庁舎 2階会議室 つつじ
7月	平成23年 7月 1日(金)	豊中庁舎 健康相談室	1月	平成24年 1月 4日(水)	山本庁舎 住民相談室
	平成23年 7月 5日(火)	高瀬町農村環境改善センター		平成24年 1月 5日(木)	三野庁舎 2階 会議室
	平成23年 7月 6日(水)	山本庁舎 住民相談室		平成24年 1月 6日(金)	豊中庁舎 健康相談室
	平成23年 7月 7日(木)	三野庁舎 2階 会議室		平成24年 1月10日(火)	高瀬町農村環境改善センター
8月	平成23年 8月 2日(火)	詫間福祉センター 第二会議室	2月	平成24年 2月 1日(水)	仁尾庁舎 2階会議室 つつじ
	平成23年 8月 3日(水)	仁尾庁舎 2階会議室 つつじ		平成24年 2月 3日(金)	財田庁舎 相談室
	平成23年 8月 5日(金)	財田庁舎 相談室		平成24年 2月 7日(火)	詫間福祉センター 第二会議室
9月	平成23年 9月 1日(木)	三野庁舎 2階 会議室	3月	平成24年 3月 1日(木)	三野庁舎 2階 会議室
	平成23年 9月 2日(金)	豊中庁舎 健康相談室		平成24年 3月 2日(金)	豊中庁舎 健康相談室
	平成23年 9月 6日(火)	高瀬町農村環境改善センター		平成24年 3月 6日(火)	高瀬町農村環境改善センター
	平成23年 9月 7日(水)	山本庁舎 住民相談室		平成24年 3月 7日(水)	山本庁舎 住民相談室

※ 日程及び開催場所は、変更になる場合があります。

耕作放棄地・遊休農地再生に取り組んで



農業委員
成行 満雄

私は高瀬町田井、新池活動組織(農地・水・環境保全向上対策事業)の役員で地元の農地、水路等、地域に密着した活動をしており、耕作放棄地・遊休農地再生に取り組むことができたと思っております。

農地の現地調査に農業委員会補助員とパトロールに行きますと、圃場整備ができていない所、畦畔が高く農地が狭い所など耕作条件の

よくない所が多く、地主の方は高齢で再生作業は困難だと思われましたが、農業振興課の方のご指導により第一歩が踏み出せました。

耕作放棄地では機械により雑木を切り取り、草刈り、整地、水路修理など行い、荒廃状況に合わせて土作りには施肥など土壌改良を行い、田植えをしました。水持ちが悪く雑草が多く生え、稲は皆無に等しく、担い手の方は大変ご苦労されたようです。耕作放棄地再生の初年度は、肥料を多めに入れ、天地返し、水張りなどを行って農地の状況を把握し、十分な計画を立て、野菜など植え、地力を付けて水田に戻すのがよいと思われま

す。遊休農地は何年も放置していたため、借り受け人は躊躇する

ところでしたが、機械により整地、排水、進入路など整備を行い、また、補助員の方が地主と交渉してくれましたので、16箇所の再生作業を行うことができました。何年も作付けしていない所は、地力に乏しく十分な収穫も望めないので堆肥を多めに入れ耕起など行い、計画を立て地力を付けるのがよいと思われま

す。写真を見てどう思われますか?耕作放棄地が美しく蘇ったではありませんか。子供たちの笑顔、三豊市の農業に希望が持てると思います。これからも農業委員、補助員の皆さんと一緒に耕作放棄地・遊休農地の再生作業に取り組んでまいりたいと思っております。



三豊市賃借料情報

「農地法等の一部を改正する法律」が平成21年12月15日に施行され、標準小作料が廃止されました。これに伴い、賃借料を決定する際の参考として、農業委員会が賃借料情報の提供を行うことになりました。

なお、この賃借料情報は、実勢の集計値であり拘束力はありませんので、契約の際には、貸し手と借り手の両方で十分に協議をして決定してください。

平成22年1月から平成22年12月までに、農業経営基盤強化促進法により公告された田・畑・樹園地の賃貸借における賃借料水準(10a当り)は、以下のとおりです。

平成23年2月1日

三豊市農業委員会

締結(公告)された地域名		平均額	最高額	最低額	データ数	備考
高瀬町	田	6,100円	10,800円	3,000円	64筆	使用貸借・433筆
	畑					使用貸借・24筆
	樹園地	15,800円	20,000円	15,000円	6筆	使用貸借・6筆
山本町	田	15,300円	20,000円	7,000円	30筆	使用貸借・60筆
	畑					使用貸借・2筆
	樹園地					使用貸借・0筆
三野町	田	7,500円	13,000円	3,700円	89筆	使用貸借・277筆
	畑					使用貸借・3筆
	樹園地					使用貸借・0筆
豊中町	田	5,100円	10,000円	2,100円	79筆	使用貸借・306筆
	畑					使用貸借・0筆
	樹園地					使用貸借・2筆
詫間町	田	5,400円	6,000円	5,000円	5筆	使用貸借・48筆
	畑					使用貸借・15筆
	樹園地					使用貸借・2筆
仁尾町	田	10,500円	15,000円	5,000円	19筆	使用貸借・17筆
	畑					使用貸借・1筆
	樹園地	6,900円	10,000円	6,000円	7筆	使用貸借・12筆
財田町	田	9,200円	17,000円	4,000円	30筆	使用貸借・34筆
	畑					使用貸借・3筆
	樹園地					使用貸借・0筆

* データ数は、集計に用いた筆数です。(平均値の170%を超えるもの及び30%未満のものは除いています。)

* 賃借料を物納支給(米)としている場合は、60Kg当り12,000円に換算しています。

* 金額は、算出結果を四捨五入し100円単位としています。

* データ数が5筆に満たない場合は、表示していません。

* 備考は使用貸借(賃借料が無償)のデータ数を表示しています。

地域農業学習会に参加して



農業委員
細川 のぶ子

10月29日に、西讃農業改良普及センターで、三豊・観音寺市出身の笠田高等学校と農業経営高等学校の生徒29名が参加して、地域農業学習会が開催されました。農業委員会からは、川口会長と女性農業委員が参加しました。

この学習会は毎年開催されていましたが、ワークショップは今年初めての開催でした。西讃地域の農業の現状

を聞いた後、農業をテーマにしてワークショップが行われました。班毎に私達が一人ずつ入りました。『農業をする人を増やそう』、『農村を元気にしよう』などのテーマについて班毎に話し合い、自分が思っていたことを小さな紙に書いて、模造紙に貼り付けていきました。

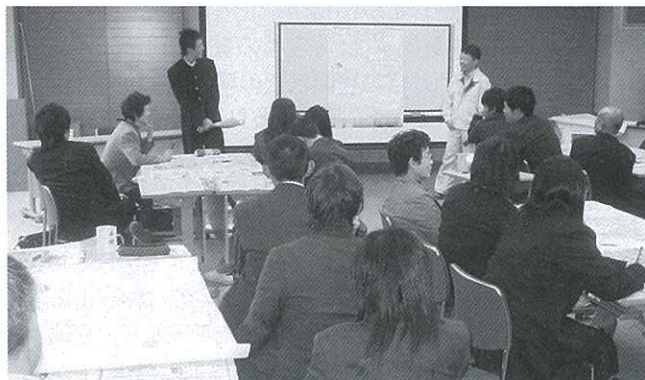
最初は緊張していましたが、意見が出るにつれて、打ち解けてきました。農業やそれ以外のことについても、笑いながら話をする事ができました。最後に、みんなの意見をまとめて班毎に発表しました。

『子どもたちに農業体験をさせる』や、『イベントをして農村を元気にする』、『農業は笑顔で楽しく』など、高校生らしい明るい意見を聞くこ

とができました。ややもすると暗く考えてしまう農業ですが、前向きに明るくイメージする高校生を、とても頼もしく思いました。

学習会が終わって部屋を出ようとした時、お弁当を広げた1人の男子生徒が「いただきます」と言って、両手を合わせました。私は、その姿を見て感動しました。お弁当を食べる時に、当たり前感謝することができるといことは、素晴らしいことだと思いました。

短い時間でしたが、高校生から温かい気持ちと、たくさんの元気をいただき、将来の農業に希望が持てる有意義な学習会でした。



農地を転用するときは 農地法の許可が必要です



- 農地は、大切な食料の供給基盤です。
- 一度、農地以外に転用されると元に戻すことは極めて難しいことから、無秩序な転用による農業環境の悪化を防止し、秩序ある土地利用に努める必要があります。
- 平成21年12月からの新たな農地制度では病院や学校などの公共転用も許可対象とされたほか、違反転用の罰則が強化されるなど、農地転用規制の厳格化が図られています。

事 項	罰 則 内 容
① 違反転用	3年以下の懲役または300万円以下の罰金 (法人は1億円以下の罰金)
② 違反転用における 原状回復命令違反	3年以下の懲役または300万円以下の罰金 (法人は1億円以下の罰金)

- 我が国の食料自給力を高め、食料安全保障のため、みんなで優良農地を守りましょう!
- 農地転用の許可申請の受付は、農業委員会で行っています(4haを超える農地転用の場合は県知事)。詳しくは、農業委員会事務局(TEL:73-3046)にお問い合わせください。
- なお、農振法に基づく農用地区域内にある農地については、農地転用許可申請に先立ち、農用地区域から除外しておく必要があります。除外は、農用地利用計画変更申出書を提出して行います。申出書の受付時期は次のとおりです。詳しくは、農業振興地域制度を担当する農業振興課(TEL:73-3040)にお問い合わせください。

変更申出書
の受付時期

4月、8月、12月の年3回(いずれもその月の10日が締切りとなります。)
※平成23年度に農業振興地域整備計画の全体見直しを行うため、平成23年8月から平成24年2月分までの受付を一時停止します。その代わりに、平成23年6月に受付を行います。
詳しくは、農業振興課にお問い合わせください。

スムーズな経営移譲のために、 認定農業者の共同申請制度と家族経営協定を 活用しましょう!

三豊市の認定農業者の年齢構成は60歳以上が約半数を占め、そのまた半数が65歳以上となっています。ちょうど経営移譲を考える時期の農業者が多く、最近は経営移譲に向けて家族経営協定を結び、親子が共同経営者として認定農業者の共同申請をする事例が増えています。

後継者の育成・事業継承は、経営者の重要な仕事です。共同申請制度を活用すると経営移譲までの期間、後継者は経営主とともに共同経営者として位置づけられることで、農業を担っていく経営者としての自覚や意識を高めることができます。また実際の仕事をしながら経験を積み、経営上の能力を身につけることができます。

認定農業者の共同申請の際に締結する家族経営協定は、家族間のコミュニケーションを深め、農家のライフサイクルに応じて見直すことで、その都度家族内の立場を明確にし、円満な家族関係を築き、農業経営の改善にも有効です。



平成22年12月24日に3組の農家が調印しました。

農業者年金に加入しましょう!

農業者の方なら広く加入できます

● 少子高齢時代に強い年金です

財政方式を積立方式に切り替えることにより、将来受給する年金原資は自らが積み立てる方式となりました。長期に安定した制度です。

● 保険料の額を自由に決められます

政策支援(保険料の国庫補助)を受けない場合は、保険料を月額最低2万円から最高6万7千円まで、千円単位で自由に選択できます。

● 終身年金で80歳までの保証付きです

年金は、生涯支給されます。もし、加入者や受給者の方が80歳までに亡くなった場合には、死亡一時金として遺族の方が受給できます。

● 税制上の優遇措置があります

支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税の節税につながります。また、支払われる年金にも、公的年金等控除が適用されます。

● 農業の担い手には、政策支援(保険料の国庫補助)があります

認定農業者で青色申告をしているなど、農業の担い手となる方には、国から月額最高1万円の保険料補助があります。

保険料補助は次の3つの要件を満たす方が受けられます

- ① 60歳までに**保険料納付期間が20年以上**見込まれること。
- ② 必要経費などを控除した後の農業所得が**900万円以下**であること
- ③ 下記の**区分1～5にいずれかに該当**する方

区分	必要な条件	国庫補助額	
		35歳未満	35歳以上
1	認定農業者で青色申告者	10,000円 (5割)	6,000円 (3割)
2	認定就農者で青色申告者	10,000円 (5割)	6,000円 (3割)
3	区分1または2の者と家族経営協定を締結し、経営に参画している配偶者または後継者	10,000円 (5割)	6,000円 (3割)
4	認定農業者または青色申告者のいずれか一方を満たす者で、3年以内に両方を満たすことを約束した者	6,000円 (3割)	4,000円 (2割)
5	35歳まで(25歳未満の場合は10年以内)区分1の者となることを約束した後継者	6,000円 (3割)	

最長20年間、保険料補助が受けられます

保険料の補助が受けられる期間は、

- ① 35歳未満であれば要件を満たしているすべての期間
 - ② 35歳以上であれば10年以内
- 通算して最長20年間(補助額は最高216万円)です。



詳しいことは、**JA各支店**または**農業委員会事務局**へお問い合わせください。

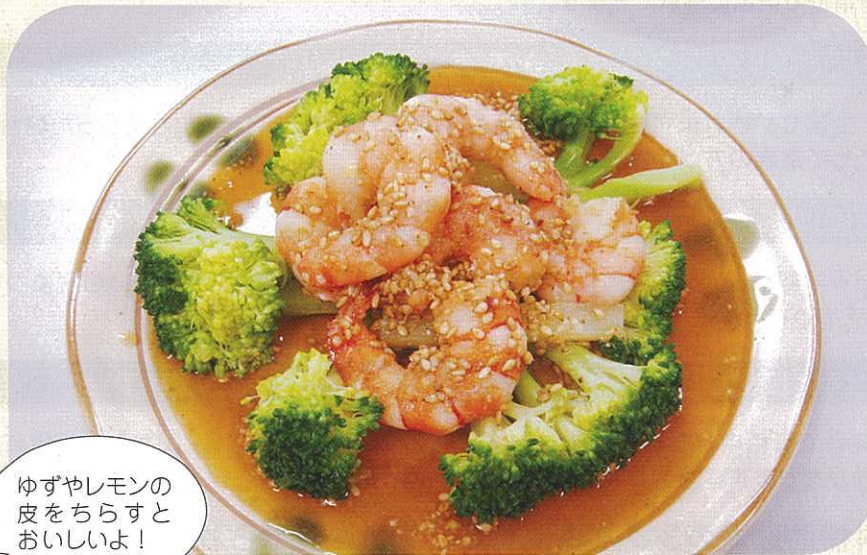
みとよの特産品レシピ

三豊市の主要農産物であるブロッコリーを使った料理のレシピを、ご紹介します。簡単に作れておいしいので、ぜひ、お試しください。

この他にも、特産品の野菜や果物を使った料理のレシピを、三豊市のホームページでご紹介していますので、お試しください。

〈<http://www.city.mitoyo.lg.jp/>〉三豊市ホームページトップ→フルーツ王国みとよ→フルーツ王国みとよレシピ

ブロッコリーとえびのごまだれかけ



ゆずやレモンの皮をちらすとおいしいよ!

J A 豊中女性部のおすすめ

★ 材料(4人分) ★

ブロッコリー	200g
えび	200g
酒	小さじ2
塩	小さじ1/3
サラダ油	適量
ごまだれ	
白ごま	大さじ3
酢	大さじ3
練り辛子	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ3

★ 作り方 ★

1. ブロッコリーは小房に分け、茎も縦に切り(皮はとる)ゆでておく。
2. えびは、酒と塩をふりかけておく。
3. フライパンに油を入れ熱し、えびを炒める。
4. ごまだれは、白ごまをいり、よくすって他の材料と混ぜておく。
5. 器にブロッコリーとえびを盛り、ごまだれをかける。

ブロッコリー

カロチン、ビタミンC、鉄分、食物繊維などを豊富に含み栄養満点! 濃い緑色で、つぼみが小さく粒が揃っていて、こんもりと盛り上がったもの、切り口がみずみずしいものを選んでね!



フルーツ王国みとよキャラクター
『ブロッコリン』