

# 原田市長の

さんぽみち

## 散歩道



春が来て、桜が咲いて、とても気持ちのいい季節になった。昨年から経済不況は、依然として回復の兆しが見えていないが、こうした時を、今まで歩いてきた道を振り返り、これから先の方向をじっくり考え、探していく貴重な機会ととらえることもできます。

それは、アメリカ中心の交流からアジアの国々との経済・文化両面での交流に切り替え、食糧を含めた全ての分野で輸入・輸出のバランスのとれた状況に変え、日本の風土に合った、日本らしい生活を探す時であると思う。

### 「健康田園都市」

最近我が家では、野菜くずと食べ残しを庭の片隅の畑に捨て、その上にもみ殻とEM菌をまいて埋めておく。すると10日間余りで、埋めていたものが溶けて、良好な肥料となり、土がふわふわになる。おかげで週2回の燃やせるごみに出す量がめっきり減った。雨の日に、庭へ野菜くずを捨てておくのは嫌ですが、土が良くなると思うと我慢できる。知人からホタテ木を10本近くもらって、シイタケの菌を打ち込み、今秋から春の収穫を楽しみにしている。これが

ら3年間、新鮮なシイタケが食べられるかと思う心がうきうきする。

袋井市の耕作放棄地は、全国平均の3分の1、県平均の6分の1と少ない方ですが、それでも114haとエコパスタジアムの約23倍もある。これを利用して、日々の生活のすぐ近くに農地があって、勤めながら農業を行えることになり、健康的な労働と新鮮な食べ物と若干の収入が得られるので、今の時代ではぜひたくともいえる環境になる。

そのためには、小型で、軽く、安い農業機械が開発され、誰もが楽しく農業ができること。若い人も楽しく農業ができるように、ファシションももっと研究されればと思う。多くの市民の皆さんが食べ残しで有機肥料を作って協力してくれれば、環境面からも素晴らしいこととなる。

もちろん農地法の改正も必要である。気候や農業環境、交通の便に恵まれている袋井市では、日本の進むべき方向の一つで「健康田園都市」とでも名付けたい、農を活かした新しいまちづくりを、今こそ進める時代に来ていると思う。

### 季節の健康レシピ

低カロリーでも、おなか満足な一品

### 蒸し鶏とキャベツのエスニックサラダ

#### ●材料(6人分)

- 鶏胸肉(皮なし) …… 1枚
- 塩 …… 少々
- A [ 酒 …… 大さじ2
- キャベツ …… 400g
- 水菜 …… 100g
- ごま …… 10g
- B [ 豆板醤 …… 小さじ1
- レモン汁 …… 大さじ4
- 砂糖 …… 大さじ2
- しょう油 …… 小さじ1
- 塩こしょう …… 少々
- ニンニク …… 小さじ1

#### ●作り方

- ①鶏肉は鍋に入れてAをからめ、湯50ccを加え、ふたをして火にかける。7~8分蒸し煮にして、火を通し、冷ましてから食べやすく裂く。
- ②キャベツは5mm幅に切り、水菜は3~4cm長さに切る。
- ③Bを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

#### ●栄養価(1人分)

エネルギー87kcal/たんぱく質9.5g/脂質1.6g/カルシウム71mg/鉄0.7mg/ビタミンC49mg/食物繊維2.0g/塩分0.9g

#### ●薬膳まめ知識

キャベツは胃腸に良い食材です。鶏肉もおなかを温め消化を助けてくれます。



1人分の野菜量85g

### 表紙のことば

3月17日、春の穏やかな日差しのもと、市内の幼稚園で卒園式が行われました。このうち、浅羽東幼稚園では、園児36人が巣立ちの日を迎えました。園児たちは、名前が呼ばれると大きな声で返事をし、園長先生から卒園証書を受け取りました。幼稚園での成長の1歩1歩、思い出の1つ1つがかけがえない宝物です。小学生になっても幼稚園のことを忘れないで立派なお兄さんお姉さんになってください。



### 袋井市メール配信サービス「メローねっと」

◇携帯電話やパソコンのメール機能を利用して、防災情報やイベント情報など、暮らしに役立つ行政情報を市民の皆さんに配信しています。

◇登録は無料です。ぜひご利用ください。

**登録方法** メローねっと登録アドレス(mellow-entry@tokyoanpi.sbs-infosys.com)に空メールを送信し、返信される案内に従い、ご登録ください。

◇二次元コード対応の携帯電話をお使いの方は、右の二次元コードからもアクセスできます。

