

JAによる
地域を元気にする
素敵なお話。

ふるさとの

育む人

●今月の旬は...『きゅうり』

育む人 佐藤 孝弘さん

横手市十文字地区・40歳。きゅうり栽培19年目。
今年4月にJA秋田ふるさときゅうり部会・部会長に就任。



夏の体の強い味方!「きゅうり」

シャキシャキとした食感と口に広がる水分—。主張しすぎないあっさりとしたその味は、他の食材との相性も良く、食欲が低下しがちな夏でも食べやすい食材の代表格です。きゅうりは、主成分の90%以上が水分ですが、ビタミンA・B群やカルシウム、食物繊維などをバランス良く含んでいます。また、体にこもった熱を取り除く作用や、アルコール代謝を促す作用があるため、夏バテ予防や二日酔いにも効果があります。まさに、これからの季節にぴったりの食材です。



きゅうり生産の若きけん引役に就任

JA秋田ふるさときゅうり部会は、部会員90人。ハウス・露地を合わせ、年間825トンの量を出荷しています。全員が環境に優しい農業を行う農業者の認定「エコファーマー」を取得し、より安全安心で品質の高いきゅうり作りを実践。市場からも高い評価を得ています。

十文字地区の佐藤孝弘さんは、今年4月、同部会の部会長に就任。40歳という若さで、管内のきゅうり生産者のけん引役を担っています。孝弘さんは、就農18年目。米や大豆、とうもろこしの生産のほか、父親の代から40年続くきゅうり生産に注力。ピーク時の7月から8月にかけては、1日に700*品の量を出荷しています。



「横手と言えばきゅうり」と呼ばれたい—

孝弘さんが日々の栽培において重視しているのが、「クリーン」であること。環境に配慮し、ハウスには防虫ネットや虫除け効果のあるハーブを活用し、農薬を削減。また、「EM菌」と呼ばれる土作りに有用な微生物を肥料に利用することで、科学肥料の削減も行っています。こうした環境に配慮した栽培の実践は、きゅうり部会の中でますます広がってきています。

「『横手といえばきゅうり』と呼ばれるようになりたい」と熱き志を語る孝弘さん。消費者の目線で日々の生産活動を実践する孝弘さんのきゅうりは、この夏も、多くの人々に“涼”を届けてくれています。



ピリッと効く辛さで食欲増進! 『きゅうりのからし漬け』

【材 料】きゅうり…2本 からし(チューブ)…10g 塩…少々
ほんだし…小さじ1 砂糖…少々 酒…20cc

- ① きゅうりを軽く洗い、手で食べやすい大きさにちぎる
- ② きゅうり和其他の材料をビニール袋に入れ、よく揉みこむ
- ③ 冷蔵庫で2時間冷やしたら完成!

