

# ふるさとの 育む人

#13 「ほうれん草」



育む人 成田 健美さん

横手市大森地区・32歳。10年以上にわたる会社員を経験後、就農。現在3年目。  
両親とともに、ほうれん草20a、米2haを経営する若き担い手。

## ビタミンミネラルが豊富な「総合栄養野菜」

おひたしや炒め物など、私たちの食卓に欠かせない野菜のひとつ、「ほうれん草」。ほうれん草は、「総合栄養野菜」と評されるように、ビタミンやミネラル、食物繊維などを豊富に含んでおり、貧血予防やがん予防効果、美容効果が期待できるとされています。JA管内では、37人の生産者が栽培しており、県内や首都圏へ向けて出荷されています。管内における昨年度の出荷量は152トン、販売額は9,300万円に上っています。



## 消費者の“生の声”が日々のモチベーションに



生産者の1人、成田健美さんは、就農3年目。実家の農業を継ぐため、10年以上勤めていた会社を退職し就農した若き担い手です。現在、父親の健一さんが行う日々の栽培管理を学びながら、土作りや種まきなどの作業を担当。また、JAの野菜部会が開催する研修会に積極的に参加するなど、栽培技術の習得に力を注いでいます。「いまはひたすら勉強の日々。農業歴30年の父の仕事から学び、早く一人前の生産者になりたい」と、意気込みます。

新たな道を歩み始めた健美さんにとって、日々の大きな励みとなっているのが、消費者の声。出荷先のひとつである大森地区の直売所では、消費者からの様々な感想や要望が寄せられます。そこでは、「おいしい」という嬉しい声だけでなく、時に耳の痛いご意見も寄せられます。しかし、健美さんは、「消費者の“生の声”は毎日のモチベーション。次はもっといいものを作ろうと自らを鼓舞する原動力となっている」とやる気をにじませます。

## 農業を「地域の魅力」として発信したい

若い感性とパワーで生産活動に励む健美さん。目指す農業は「地域に必要とされる農業」と言い切ります。「農業には、人々の暮らしや文化が息づいている。単に仕事としての位置づけではなく、“地域の魅力のひとつ”として発信できる農業を目指したい」と笑顔を見せます。農業の魅力を感じ、地域の担い手として前進する健美さん。ハウス一面に広がったみずみずしいほうれん草は、その熱き思いを乗せて、今日も私たちの元へと出荷されています。



子ども大好き！簡単おもてなし料理

『ほうれん草とベーコンのお手軽キッシュ』

### 【材料】(4人分)

ほうれん草…1/2束、ベーコン…3枚  
(A)卵…2個、牛乳…100ml、マヨネーズ…大さじ1、  
ピザ用チーズ…70g、塩コショウ…少々

### 【作り方】

- ①ほうれん草を水にさらしてアク抜きをし、5cm幅に切る。ラップをして電子レンジで2分程加熱したら水気を切る
- ②ベーコンを1cm幅に切る。(A)を全て混ぜ、ベーコンとほうれん草を加える
- ③耐熱皿に②を入れ、180℃のオーブンで20分程焼いたら完成