



8月21日、テレビでおなじみの星澤幸子先生（プロフィール参照）を講師に招き、健康料理講習会「奥様 瀬棚でもう一品」が町民センターで開催されました。

この講習会は、「食を楽しむ」として健康な身体をつくることや地場産品の消費拡大を効果的に進めることを目的に開催（共催・瀬棚町、檜山支庁）したもので、当日は、星澤先生による食育や地産地消についての講演と、瀬棚の食材を活かした料理の実演が行われました。

講演では「健康な身体は食事が基本」をテーマに、食事の栄養バランスや、輸入に頼る日本の食糧事情についてのお話や、北海道にお

# 健康料理講習会 奥様 瀬棚でもう一品！

テレビでおなじみの  
星澤幸子先生が瀬棚に!!



ける地産地消の現状など、先生の実体験をからめたお話に、参加された皆さんも真剣に耳を傾けていました。



## 次のような場合は 農業委員会に届出を

### 農地を農地として売買、賃借した場合

- ▶ 農地を売買、賃借、贈与などをする場合は農地法第3条による農業委員会の許可が必要となります。
- ▶ 農業経営基盤強化促進法による利用権の設定は、農地法第3条の賃貸借のように自動更新とはなりません。よって、期間が終了した契約については、農業委員会で更新手続きをしないと無効になります。
- ▶ また、経営移譲年金受給のための使用賃借契約も期間満了したら更新手続きをする必要があります。
- ▶ 農地の分筆や相続による所有者の変更などについては、お手数ですが農業委員会までご連絡願います。

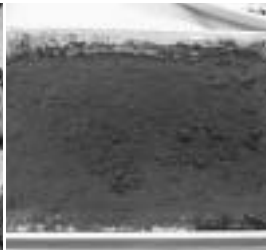
### 農地を農地以外に転用する場合

- ▶ 農地所有者らが農地を宅地などに変える場合は、農地法第4条による知事の許可が必要となります。(一時的なものを含む)
- ▶ 2ha以上の農地を転用する場合は国の許可が必要となります。
- ▶ 農業振興地域内(農用地域内)の農地を転用する場合は、申請前に役場産業振興課において農業振興地域から除外してもらう必要があります。
- ▶ 転用を目的とした農地の売買、賃借は農地法第5条による知事許可が必要となります。(一時的なものを含む)
- ▶ 経営移譲年金の受給をしている方の農地は原則として転用できません。
- ▶ 農地に盛土をする場合でも、転用との区別を明確にするために農業委員会への届出をしていただくこととしております。

※農地の売買や賃貸、転用などの許可を必要とされる方は、毎月15日までに申請書を農業委員会事務局へ提出してください。

瀬棚町農業委員会事務局  
(産業振興課内) ☎7-3311

## 実演で 作った 料理



上段左から：ホタテの生春巻き・洋風炊き込み寿司

下段左から：カボチャの鍋グラタン・ジャガイモのチーズケーキ・イカとホッケのマリネ  
※レシピは瀬棚町のHPで公開しています

## 星澤幸子

プロフィール  
Sachiko Hoshizawa

料理研究家・北海道南富良野町生まれ  
星澤クッキングスタジオ主宰

札幌テレビ「どさんこワイド212」の「奥様こでもう一品」を担当して13年、毎日生出演して北海道の素材にこだわった簡単な料理を紹介。その数3100品を超える。料理の内容とキャスターとのやり取りの面白さが幅広い層に人気。日本テレビNG集では毎回「星澤幸子先生編」で全国に紹介。長期の生料理番組出演による「ギネス」記録保持者。宇宙食開発も手がける。



続けて行われた瀬棚の食材を活かした料理の実演では、瀬棚の新鮮な海産物や有機野菜など、地元で簡単に手に入る食材でのアイデア料理を実際に先生が目の前で実演をしました。

会場に準備されたスクリーンには先生の手元が写し出され、野菜の切り方や便利な裏技のほか、素材を活かした料理法など、テレビと同様にテンポの良いトークを交えながらの実演で、短時間に5種類の料理(上写真参照)を完成させ、参加された皆さんで試食を行いました。

最後の質問タイムでは、参加者から日ごろ悩んでいる旬の食材の活用についての質問が寄せられ、それに対して先生からさまざまなアドバイスがありました。

また、講演会にあわせ会場の外では、瀬棚町の有機野菜や有機米のほか、星澤先生の料理本などのグッズの販売コーナーが設置され、参加された皆さんは帰り際に思い思いの商品を買い求めていました。

