



中村 敏彦さん（大沢・44）

多くの人が来たいと思う町に

業に興味を持つきっかけになればいいです」と顔をほころばせます。今後の抱負について「この山田に『多くの人が来たいと思うような魅力』をみんなと協力して作り出していくことです」と力強く話してくれました。

9月24日、アイルランド西部ゴールウェイで「カキの殻早おき世界大会」が開催されました。同大会には、東日本大震災の復興支援として、町内でカキ養殖業を営む中村敏彦さんが特別ゲストに招かれ、長年の経験で培った技を披露。世界に向けて山田町をアピールしました。「カキの名産で知られるアイルランドですが、養殖場のすぐ隣に牧場が広がっ

ているのには驚きました。河口にも近く、山と川の恵みがあるカキの味を生おんでですね」と出場した感想を話す中村さん。「山田町であの味を出すことは難しいですが、山田独自の魅力を出していきたいですね」と意気込みます。

中村さんは、普段の養殖業のほかに、体験型観光にも力を入れていきます。「観光に訪れた方々からの感想を直接聞けるのは、自分が漁業を続けていく上での糧になります。最近は町内の小学生も体験学習として参加しているの、子どもたちが漁

キッチンスタジオ ハーモニー

No.93

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんが手軽に作れるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などをご紹介します。今回は、にんにくの風味でさんまの美味しさが倍増！「さんまのガーリックステーキ」です。

【材料（2人分）】

さんま…1～2尾 塩…少々 こしょう…少々
小麦粉…大さじ2 オリーブオイル…大さじ1/3
ミニトマト…6個

【さっぱり大葉レモンソース】

にんにく…1かけ オリーブオイル…大さじ1
レモン果汁…大さじ1と1/2 酒…大さじ2
しょうゆ…小さじ1 大葉…3枚 はちみつ
（砂糖でも可）…小さじ1/2

【作り方】

- ①さんまは3枚におろし、腹側の小骨をそぎ切りにして取り除いておく。両面に塩こしょうをふり、ラップをかけて冷蔵庫で5分おく。
- ②さんまをねかせている間にソースを作る。にんにくと大葉はみじん切り、ミニトマトはヘタを取って縦に2等分しておく。レモン果汁、酒、しょうゆ、大葉、はちみつを合わせておく。
- ③さんまを冷蔵庫から取り出し、1切れを3等分に切る。
- ④③に小麦粉をしっかりまぶし、オリーブオイルを敷いたフライパンで中火で両面をこんがりと焼く。

さんまのガーリックステーキ



1人当たり…エネルギー 360Kcal、塩分1.1g

- ⑤さんまに中まで火が通ったら皿に盛り付ける。
- ⑥フライパンをきれいに拭き、ソースのオリーブオイルとにんにくを弱火でゆっくり加熱する。にんにくの香りがたったら合わせておいた調味料とミニトマトを加え、中火で2/3の量になるまで煮詰める。
- ⑦皿に盛り付けたさんまにソースをかけて出来上がり！