



佐藤 観樹さん（船越出身・22）

＜自分の船を持ちたいと、一人前を目指しています。最後に語った「大漁して、山田に貢献できる漁師になりたいです」という言葉はやる気に満ち溢れ、おだやかな表情からは分かなかつた、漁業で生きて行く決意を感じました。

## 山田に貢献できる漁師に

さわやかで、優しい笑顔の佐藤観樹さんをご紹介します。

もともとは盛岡市の生まれで、お父さんの転勤で山田にきました。その後、お父さんが「住みやすい町だ」と山田を気に入り、そのまま船越に移住。小、中、高と過ごし、高校ではボートに熱中しました。漁業を始めて3年目。大船渡や宮城県で漁師としての修業を積み「ウニやアワビを採り

たい」と、ことしの4月から山田に戻り、定置網漁の船で働き始めました。

漁をする上で心掛けていることは「自分で考えて、工夫をすることですね」と語り、「何人かと違うことをすることが必要だと思っています」とチャレンジ精神旺盛。それを裏付けるように、山田では珍しいホッキ貝の漁場を探し当て、水揚げしました。定置網漁のほかにも、ウニや貝を採ったり、ホタテの養殖を手伝ったりと、漁業漬けの毎日を通します。今は仕事がとても楽しいという佐藤さん。早

フレッシュマン

Vol. 188

## キッチンスタジオ No.90 ハーモニー

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。今回は今が旬のナスを使った「イカと茄子のバター醤油炒め」です。

### 【材料（4人分）】

スルメイカ…3～4杯 茄子…2本 万能ねぎ…少々 無塩バター…10g 濃口しょうゆ…おおさじ2 酒…小さじ2

### 【作り方】

- ① イカの下処理をする。足と内臓を取り除き、よく洗い骨を抜く。皮ははがずに1cmの輪切りにする。足も一口大に切っておく。
- ② なすは半月切りに。ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 熱したフライパンにバターを入れ。イカを炒め、一度皿に取り出しておく。
- ④ 続いてそのままのフライパンで茄子を焼く。しんなりしてきたら、③で炒めたイカを入れ、酒と醤油を入れてさらに1～2分炒める。
- ⑤ 皿に盛り付け、ねぎを散らして完成。

### 【ひとくちポイント】

今が旬の茄子は、夏バテ防止に良い食材で、体を冷やす作用があります。イカと茄子、一見意外な組み合わせですが、バター醤油でモリモリおいしくいただけます。これからが夏本番です。夏バテしないように、ぜひ作ってみてください。

### イカと茄子のバター醤油炒め



1人あたり…エネルギー 221Kcal、塩分2.0g

今回のレシピは、本町に実習にきてくれた、盛岡大学栄養科学部の佐藤徳子さんが作成してくれたものです。（写真右から2番目）

