



福士 哲也さん (大沢・33)

## 新天地で夢への一歩踏み出す

「あじがとうと言われていることが一番の喜びです」。そう語るのは、福士哲也さん。千葉県で生まれ、長女の小学校入学を機に奥さんの実家である本町で暮らし始めました。職業は美容師。東京や千葉で腕を磨き、ことし11月には、川向町に自身の店をオープンさせます。「美容室としてはもちろん、リラックasできる空間にしたいです」と、開店へ向けイメー

ジを膨らませています。美容師として考えているアイデアは、町民と作り上げるイベントの企画。町民をモデルにしたヘアショーなどをいつかはやってみたいと話します。また「未来の美容師のためにできることをしたい」と、中学生や高校生向けの本格的な職業体験の受け入れも考えているそうです。開店を控えた現在は、休日に子どもと遊んでリフレッシュしているそう。ポジティブだね、と言われることが多いそうです。開店へ向けた気持ちは「楽しみしかないとのこと。山田という

知らない土地に来ることも、不安は無かったそうです。商工会にも入り、移住後、ますます多くの人と深い関係を築いている福士さん。「一生続けられる店にしたい」という夢へ向かい、新天地で、新たな一歩を踏み出しました。

## キッチンスタジオ No.116

### 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、オープンが無くても大丈夫！「鮭グラタン」です。

#### 【材料（2人分）】

鮭…2切れ ジャガイモ…1個 タマネギ…1/2個  
シメジ…1/4株 ブロッコリー…50g<sup>㉗</sup> コーン缶…  
大さじ1 塩・こしょう…少々 バター…20g<sup>㉗</sup> 小  
麦粉…大さじ2 牛乳…250ml<sup>㉗</sup> コンソメ…小  
さじ1 ピザ用チーズ…50g<sup>㉗</sup>

#### 【作り方】

- ①鮭は骨と皮を取り除き、一口大に切って塩こしょうをする。
- ②ジャガイモは皮をむき、半月切りにして水にさらす。タマネギはスライスし、シメジはほぐしておく。ブロッコリーは小房に分けておく。
- ③鮭、ジャガイモ、ブロッコリーはそれぞれ耐熱容器に入れてラップし、2～3分加熱して火を通す。
- ④フライパンにバターを溶かし、タマネギとシメジを炒め、しんなりしたら小麦粉を加えてさらに炒め合わせる。
- ⑤粉っぽさが無くなり、全体に小麦粉が絡んだら、牛乳を3～4回に分けて加える。とろみが出てきたら、コンソメを加え、塩こしょうで味を調える。

#### 鮭グラタン



1人あたりの栄養素 448kcal<sup>㉗</sup>、塩分2.2g<sup>㉗</sup>

- ⑥⑤にジャガイモ、ブロッコリー、コーン缶を加えて混ぜたものをグラタン皿に入れ、鮭をのせてピザ用チーズを散らしたら250℃に予熱しておいたオーブンで10分くらい焼く。

#### 【ポイント】

全て火を通してあるので、チーズが溶けて焦げ目がつけばOKです。トースターや魚焼きグリルでも焼くことができます。焦げないように加熱時間にはご注意ください。