



白土 誠之輔さん（境田・20）

祖父のように慕われる存在に

「祖父のように多くの人に慕われる人になりたい」。そう語るのは、白土誠之輔さん。今年の7月から祖父の知人に誘われ、町内の漁協に勤務しています。白土さんの祖父は、震災前組合長をしていたとのこと。「多くの漁業者などから慕われ、正義感の強い人だった」と誇らしげに語ります。しかし、震災の時に、地域住民の避難を助けていた際、逃げ

遅れ亡くなられたとのこと。その後「祖父に助けられたと感謝している人の話を聞き、今でも祖父の行動に誇りを持っている」と前を向いて話します。仕事について「生産量の記録や出荷の対応をし、覚えることが多く大変」と働き始めての辛さを感じながらも「皆さんから声を掛けてもらい、励みになっています」と笑顔で話します。幼いころから地元の境田虎舞に参加している白土さん。今では、後輩たちに指導しているとのこと。今後は、伝承活動に力を入れていきたいと意欲を見せ

ています。

理想の男性像を「正義感が強く、周りの人から慕われていた祖父」と白土さん。祖父の背中に追いつくよう「困っている人がいたら手を差し伸べるなど目の前のことを一つひとつこなししていきたい」と語ります。

キッチンスタジオ ハーモニー

No.128

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、さつまいもの甘みと粒マスタードの辛みが相性抜群「さつまいもと鶏肉のマスタードマヨソース」です。

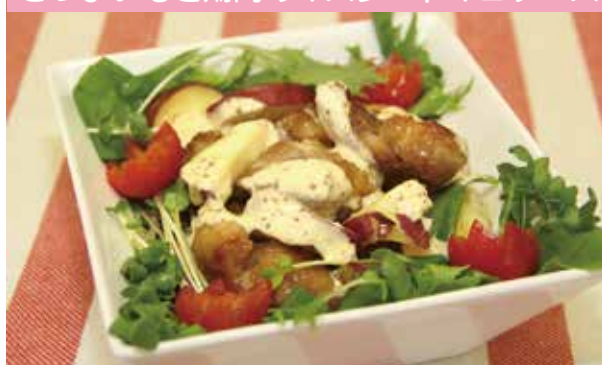
【材料（2人分）】

鶏もも肉…1枚 片栗粉…適量 さつまいも…小さめ1本 サラダ油…小さじ2 水菜…適量
A(酒…大さじ1 しょうゆ…大さじ1 塩・こしょう…少々)
B(粒マヨネーズ…大さじ1 牛乳…大さじ1 粒マスタード…小さじ2 砂糖…小さじ1 しょうゆ…小さじ1)

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切ってフォークで穴をあけ、ポリ袋に入れてAを揉みこみ、片栗粉をまぶす。
- ②さつまいもはしっかり洗って皮ごと1cmの厚さの半月切りにし、水にさらして耐熱容器に入れる。水を大さじ1ふりかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで4分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を並べる。こんがりしたら裏返し、さつまいもも入れて、弱火～中火で4分ほど焼く。
- ④器に水菜を敷き、その上に③を乗せて、混ぜ合わせたBをかけたら出来上がり！

さつまいもと鶏肉のマスタードマヨソース



1人あたりの栄養素 216kcal、塩分0.9g

【ポイント】

旬のさつまいもを炒め物にしてみました。さつまいもの甘みとマスタードの粒マスタードの辛みが相性抜群です。

ビタミンCが豊富なさつまいもですが、ビタミンCは水に逃げてしまう性質があるので、茹でずに調理するのがポイントです。