



福士 庸悦郎 さん (織笠・74)

孫とのキャッチボールで元気

元気な じいちゃん

Vol.25

「片道40分あれば着けっかなあ」とさりと話すのは福士庸悦郎さん。ほぼ毎日、自宅から船越の道の駅までの片道約2・5kmを健康のために歩いていきます。さらに、週に一度は奥さんと一緒に大沢など遠くまで足を伸ばすほどの熱の入れようです。

若いころは大工をしていた福士さん。東京オリンピックが開催されたころには開催地の東京で働いていました。「建築現場にいと同業者からスカウトされたな。大工道具を腰に下げているだけで声を掛けられたものだった」と世の中が活況に沸き、大工が人手不足だった当時を振り返ります。

体が資本の仕事をしてきただけあって、今でも休みの日にはスポーツを楽しむほど体は健康そのもの。大の野球好きで、就職後も朝野球チームに所属して野球を続け、数年前までは審判員を務めていたというほどです。「今でも足腰鍛えているから、まだ試合に出てもやれるかな」と自慢の体力をPRします。

そんな福士さんに元気の源を聞くと「小学1年生の孫とキャッチボールをするのが楽しいね。これが元気の秘訣かな」と話す福士さん。その表情は野球少年に戻ったかのように輝いていました。

キッチンスタジオ No.21 ハーモニー

このコーナーでは、町管理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でき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、山田を代表する食材の一つ「イカ」を使った昔ながらの保存料理「イカの酢漬け」です。

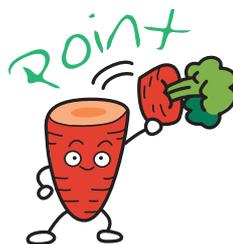
【材料（4人分）】

イカ…2杯 キャベツ…大2枚 ニンジン…20g²
ゴボウ…20g² 生菊…100g² 塩…小さじ1/2
酢…500cc

【作り方】

- ① イカは内臓と足を取り、胴と足を塩少々を入れた熱湯で皮が赤くなるまでゆでる。ゆでた胴は、冷水に入れ身をしめる。足は、縦3等分に切る。
 - ② ニンジン、ゴボウをイカの胴と同じ長さに切り、食べやすい太さで縦に割り、塩少々を入れた熱湯で堅めにゆでる。
 - ③ キャベツと生菊は熱湯でさっとゆでる。
 - ④ ゆでたキャベツに、イカの足と菊、ニンジン、ゴボウをのせて巻き、イカの胴の中に詰める。
 - ⑤ ④を酢の中に入れ軽く重しをして、7～10日間ほど漬ける。
- ※酢の量は、重しをした時にイカが隠れるくらいが適量です。
- ⑥ 食べる直前に⑤を熱湯で洗い流し、表面のぬめりを取る。輪切りにして皿に盛り付ければ完成です。だし割りじょうゆ（しょうゆとだし汁を1対1で割ったもの）またはからしじょうゆでいただきます。

イカの酢漬け



ワンポイントアドバイス

カロリーの低いイカにたっぷりの野菜を詰め込んだヘルシーな一品。酢に漬け込むことで身が軟らかくなり、うまみが引き出されます。さっぱりといただけますのでサラダ感覚でどうぞ。