



阿部 夕ヨさん（大浦・86）

孫さん。タンカーに乗っていて3カ月の航海なんだとか。「帰って来るときは入った先のお土産を必ず買ってくるんだよ。うれしいですよ」と自然と笑みがこぼれる阿部さんは、お孫さんが無事に帰るのを待ちわびます。

地域の皆さんに支えられ感謝

元気なばあちゃん

Vol.24

「腰が曲がつて歩くのは大変だけど、家族の役に立ちたいね」と手作りのつえを使い笑顔で迎えるのは阿部夕ヨさん。
現在息子さん夫婦と一緒に暮らす阿部さんは、若いころから田んぼ仕事やイワシ干物の運搬など力仕事をしてきました。「生活のため一生懸命働いたよ。そのせいで腰が曲がつたのがな」と冗談交じりに話しますが、体は

丈夫そのもの。負けず嫌いな性格で人一倍働いてきたため、動いていないと気が済みません。「掃除や洗濯、周りの草取りをやるんだよ」とつえや押し車などを器用に使いながら家族の一員としてがんばります。
一番の楽しみは老人クラブに行くこと。会話や工作が楽しく今では生きがいです。「いつも送り迎えしてもらってるんだよ。皆さんに支えられてありがたいことですね」と、いつも親切に接してくれる地域の皆さんへの感謝を忘れません。
そんな阿部さんの宝ものはお

キッチンスタジオ No.19

【材料（4人分）】

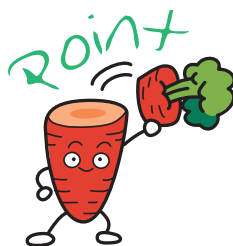
生サケ…4切れ シメジ…100g エリンギ…100g
ニンニク…1かけ 生クリーム…大さじ4
顆粒チキンスープの素（洋風）…小さじ1/2
細ネギ…適宜 ※オリーブ油・小麦粉・塩・こしょう

【作り方】

- ① シメジは石づきを切り落とす。エリンギは縦4～6等分にして食べやすい大きさに切る。サケは塩・こしょうを少々ふる。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、サケの両面を中火でこんがり焼き、器に盛る。
- ③ フライパンを紙タオルでふき、オリーブ油大さじ1を入れてみじん切りにしたニンニクを弱火でいためる。香りがたったら、シメジ、エリンギを加え、中火で薄く焼き色が付くまでいためる。
- ④ ③に小麦粉大さじ1をふるいにかけてふり、いためる。粉っぽさが無くなったら水1カップを少しずつ加えて混ぜ、チキンスープの素を加える。とろみが付いたら生クリームを加え、サッと煮て塩・こしょう各少々で味をととのえる。
- ⑤ ④を器に盛ったサケにかけ、小口切りにした細ネギをふったら完成です。

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毎月ご紹介します。19回目は秋の味覚を満喫する「サケのソテーきのこクリームソース」です。

サケのソテーきのこクリームソース



ワンポイントアドバイス

旬の秋サケにクリームやきのこの相性もぴったり。サケの大きさによりオリーブ油の量を調節すると香りが引き立ちます。シメジやエリンギ以外のきのこでもおいしくいただけます。