元気なじいちゃん Vol.23

笑うことが一番の健康法

山崎市勝（いちかつ）さん（田の浜・81）

「健康診断では血圧は異常ないねっていつも保健師さんにほめられているよ」と自信たっぷりに話すのは山崎市勝さん。

若いころから漁業を営み主に地元でイカ釣り漁をしてきましたが、40歳の時に過労で体調を崩し血圧が高くなりました。それからは「根を詰め過ぎない、腹を立てない」ことを心掛けてきた山崎さん。現役を引退した現在、仕事は磯漁やウニ、アワビ漁だけに減らし、息子さんと一緒に海へ出掛けています。

時間にゆとりができ、その分楽しみが増えた山崎さん。そのひとつが畑仕事で、漁業とは違う楽しさがあるとのこと。「手間をかけた野菜の芽が出てくるとかわいくてしょうがないよ」と表情が緩みます。また、最近では湯治場に泊まりに行くことも多く、宿泊客との交流が病みつきだそうです。「普段出会えない人たちと話し、毎日笑って過ごせるのが魅力だね」と思い出話は尽きません。

毎日を楽しむ山崎さんの表情は若々しく健康そのもの。その秘訣（ひけつ）を聞くと、「一番健康にいいのは笑うこと。いろんな人と話をして笑っていれば病気にならないよ」と「病は気から」をご自身で証明している山崎さんでした。

キッチンスタジオ ハーモニー No.17

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。17回目は今が旬で栄養が豊富なホヤを使った「蒸しホヤの春巻きとギョウザ」です。

蒸しホヤの春巻きとギョウザ

【材料（４人分）】

殻付きホヤ…大４個　ニラ…１束　ニンジン…５㌢
大根…10㌢　乾しシイタケ…４枚　オオバ…10枚
春巻きの皮…４～６枚　ギョウザの皮…８枚
サラダ油…適量　ウスターソース…大さじ１
ゴマ油…大さじ１　片栗粉…大さじ２

【作り方】

① 殻付きホヤは、きれいに洗って殻のまま10分くらい蒸す。蒸し上がったらホヤの口を切り落とし、中から出る汁はボールに取っておく。
② 縦半分に切り、取り出した身は塩水できれいに洗った後、①の汁でもう１度洗い、１㌢角に切る。
③ ニンジン、大根、シイタケは２㌢のせん切り、ニラは長さ２㌢に切る。オオバはあらみじん切り。
④ フライパンに油を少々入れ、ニンジンとシイタケを先に炒める。大根とニラを加え軽く炒めたらホヤを入れ、ウスターソースとゴマ油、塩、コショウで味付け。最後に水溶き片栗粉でまとめ、オオバを入れると具の出来上がり
⑤ ④の具を春巻きとギョウザの皮に包む。春巻きは180℃の油できつね色になるまで揚げ、ギョウザはフライパンで両面を焼くと完成です。

わたしたちが作りました

お好みのタレを付けてお召し上がりください。

山田町食生活改善推進員連絡協議会の福士鷹子（たかこ）さん（大沢・71）＝写真左＝、大川ミチさん（同・67）