

元気な ばあちゃん

Vol.22



佐々木 カネさん（豊間根・89）

食べることが元気の源です

「体を使つて働くことが楽しいね」と庭仕事の手を休めて話すのは佐々木カネさん。若いころから農作業に励んできた佐々木さんは、朝一番に起きて家の掃除をするのが日課。「何もしないのが苦手」と休むことなく働くため、家の周りはいつもきれいに整えられています。

体は丈夫そのもので、5年前までグートボールの選手として活躍していました。元気な源は食べることという佐々木さんは三度の食事以上にロールケーキが大好物。「働いた後にコーヒードと一緒に食べるのがやみつきです」と顔をほころばせます。残りが少なくなる

といつも近所に住むお娘さんが持つてきてくれるため、佐々木さんの楽しみはいつまでも続きます。「働けば何でも食べたいな、何でも食べれば働きたくないです」と笑顔で話すその表情から、元気を分けてもら

キッチンスタジオ No.15

【材料（4人分）】

- ・いりじゃこおやき ちりめんじゃこ（小）…50㌔
ごはん…茶わん2杯分 小麦粉…大さじ2
ニンジン、細ネギ、青シソ…適量
白いりゴマ…大さじ3 ゴマ油、しょうゆ…少々
- ・あまから芋もちいそべ焼き ジャガイモ…200㌔
片栗粉…40㌔ バター、しょうゆ、焼きのり…適量

【作り方】

いりじゃこおやき

- ①軽く洗ったちりめんじゃこと千切りにしたニンジンをフライパンで軽くいる。細ネギは小口切り、青シソは千切りにして水気をよく切る。
- ②ごはん小麦粉と水（大さじ2）を加え、めん棒でつぶしながら混ぜ、①と白いりゴマを加える。
- ③フライパンにゴマ油をひき、小判型に丸めた②をこんがり焼き上げ、しょうゆを塗ってできあがり。

あまから芋もちいそべ焼き

- ①皮をむいたジャガイモをゆであげ、熱いうちにつぶす。片栗粉と塩を入れて、こねるように混ぜる。
- ②フライパンにバターを熱し、小判型に丸めた①を入れてゆっくりと両面を焼く。
- ③焼き上がったらしょうゆで味を付け、のりを巻く。

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。15回目は軽い昼食代わりにもなるおやつ「いりじゃこおやき」と「あまから芋もちいそべ焼き」です。

いりじゃこおやきとあまから芋もちいそべ焼き



わたしが作りました

手軽で栄養たっぷり。フライパンの代わりにホットプレートでもできます。親子で楽しく料理作りを楽しんでみませんか。

山田町食生活改善推進員連絡協議会の澤田洋子さん（長崎・55）

