



伊藤 力雄さん (大沢・98)

「年齢を忘れるくらい夢中になれる楽しみがあるから、病気にも縁がないのかな。それとやっぱり大切にしてくれる人がいるからこそ、長生きできているんでしょうね」と家族への感謝の気持ちを表しながら答えられました。

元気な じいちゃん

Vol.31

野菜作りが何よりの楽しさ

「気持ちはまだ30代。外に出て汗をかかないと落ち着きません」と話すのは伊藤力雄さん。98歳には見えない軽快な足取りで畑仕事に精を出す、文字どおり元気なおじいちゃんです。

若いころはマグロ船などの遠洋漁業に従事、世界中の海を駆け巡り、64歳になるまで船乗りとして働きました。「これまで病気が起こらないのが自慢です。体力にも自信がありますよ」と大海原で鍛えた体力はいまだ健在。庭の落ち葉拾いやまき割りなど、朝食前のひと仕事も今でも日課となっています。「孫からはマグロと同じだって言われますが、じっとしているのが苦痛でね」と照れ笑いを浮かべる伊藤さん。春先からは家庭菜園に没頭、土作りから収穫まで一人でごなします。「手間をかけた野菜を家族みんなが喜んで食べてくれるので、それが何よりうれしくて、楽しくて」と野菜作りの話題になると一段と笑顔がこぼれます。最後に長寿の秘訣を尋ねると

キッチンスタジオ No.33

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、日本在来種のカボチャを改良して出来た「南部一郎カボチャ」を使ったほっこりおやきです。

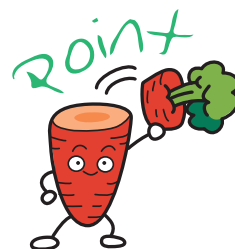
【材料 (12個分)】

南部一郎カボチャ…300g² 米粉…100g²~120g²
片栗粉…100g² スキムミルク…20g²
バター…20g² 塩…4g² スライスチーズ(ホット用)
…3枚 (1枚を8切れにする)
みそダレ (みそ、ザラメ、みりん、水…各1/3カップ)
すりゴマ…大さじ1 サラダ油…適量

【作り方】

- ① カボチャは種とワタを取り、適当な大きさに切り10分くらい蒸す。
- ② 蒸し上がったら、ボールに移し入れ、熱いうちに手早くつぶす。米粉、片栗粉、スキムミルク、塩を加えよく混ぜたら、耳たぶくらいの柔らかさにこねる。
- ③ ②を12個に分け、まな板の上で円形に伸ばしたら、真ん中にチーズを2切れ載せ小判型に丸める。油を敷いたホットプレートかフライパンで焦げ目が付くくらいに両面を焼く。
- ④ 鍋にみそダレの材料を入れ、混ぜ合わせたら中火にかける。とろ火にして練り上げ、すりゴマを混ぜる。
- ⑤ ③のおやきを器に盛り、みそダレを掛けると出来上がり。アツアツをお召し上がり下さい。

南部一郎カボチャほっこりおやき



ワンポイントアドバイス

カボチャには、体の中でビタミンAになるカロテンやビタミンCが多く含まれており、風邪予防の強い見方となります。団子をゆでて、きな粉を掛けてもOK。お汁粉もお勧めですよ。