



山内サノさん (境田町・95)

毎日の楽しみはミシン踏み

「ミシンを踏むのが楽しみだね」と笑顔で話すのは山内サノさん。長年使い慣れた足踏み式のミシンでこたつ掛けを作成中です。小学校を卒業した13歳のときに釜石の大きな旅館へ奉公に出ました。毎日予約客でにぎわう旅館で板前さんのお手伝いをしたそうです。「包丁の使い方など料理の基本についていろいろ教わりましたよ」と7年間勤めた当

時を振り返ります。

山内さんの働きぶりは近所でも評判となり、ぜひ嫁に来てほしいとの縁談が持ちかけられたそうです。20歳のときに結婚。4人の子供に恵まれました。釜石で生活していた山内さん一家は、戦争のため山田に疎開。それ以来生まれ故郷で暮らし始めました。家事に専念する傍ら、洋裁学校に通っていた娘さんからミシンの使い方を教わり、布団掛けなどを作り始めたんだとか。「使い古しの布をもらってきて作るんですよ。掛け物類は買ったことがないですね」と裁

縫の腕にも磨きがかかり、今でもミシンを踏み続けています。そんな山内さんに宝物を尋ねると「ミシンも大切な。みんなわたしのことを大事にしてくれているのでありがたいね」と穏やかな表情で答えてくれました。

キッチンスタジオ No.31

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、秋の代表的な魚、サンマを使った料理です。脂ののった旬の魚をすり身でおいしくいただきます。

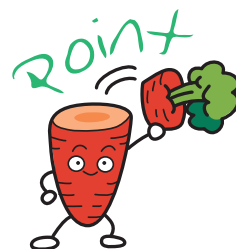
【材料（6人分）】

サンマ…3匹 長芋…25[㍑] ニンジン…8[㍑]
大根…10[㍑] ゴボウ…15[㍑] 長ネギ…10[㍑]
みそ…大さじ2 だし汁…1[㍓] 塩…少々
しょうゆ…大さじ1と1/2 酒…大さじ1と1/3

【作り方】

- ① サンマは、頭を切り落としてはらわたを取る。腹の中までよく洗い、三枚におろす。腹骨をすきとり、粗みじんにとって包丁でたたく。中骨は、包丁で細かくたたく。
- ② 中骨は、すり鉢ですりつぶし、ボールに取る。サンマの身は、すり鉢でねっとりするまですりつぶす。中骨とみそ、すりおろした長芋を加え、すって混ぜ合わせる。
- ③ ニンジン、大根は、皮をむいて削ぎ切りにする。大根は、サッとゆでて冷水中に浸しておく。ゴボウは、包丁の背で皮をこそげ、削ぎ切りにする。
- ④ なべにだし汁と③を入れ、沸騰したら②のすり身をスプーンですくって落とす。すり身が浮かんできたら、しょうゆと酒を加え塩で味を整える。
- ⑤ 器によそって、斜め切りにした長ネギを散らせば出来上がり。

サンマのすり身汁



ワンポイントアドバイス

フードプロセッサーを使うと、滑らかなすり身が手早く出来上がります。カルシウムや体に良い魚油をたっぷり含んだサンマと一緒に根菜類もたくさん取れるおすすめのお汁物です。