

# 元気な ばあちゃん

Vol.28



中村 トキさん (田の浜・90)

## 昔のことを残すことが使命

「昔のことを形にして残すのはわたしたちの使命ですね」と話すのは中村トキさん。23歳のとき田の浜の漁家に嫁いで以来、忙しい日々を送ってきました。「今のよう便利な時代と違い、飯を炊くのも風呂をたくのも当時はすべてまぎでしたから大変でしたよ」と笑顔で話します。

10年ほどの任期中は主に集会所の建設に尽力してきたそうです。「集会所は初代部長からの念願でしたから、皆さんでいろいろと手を尽くして頑張りました」と満足そうに話す一方で「若い人たちはその経験を知らないと思うので漁協女性部の記念誌に書きました。時がたつと忘れられてしまいますから」と後世に伝える使命を自ら課しています。そんな中村さんの趣味は読書。旅行も好きなんだそうです。「日本各地の名所を見て歩きたいですね。テレビの旅番組も楽しんでいますよ」と顔をほ

ころばせながら話します。座右の銘は『感謝』なんだとか。「最近は何に皆さんに助けられて生活していると感じています。皆さんのおかげで生活できることに感謝ですね」と話すその表情はとても穏やかでした。

## キッチンスタジオ No.27

# 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、手軽においしく作ることができる鶏手羽中のから揚げです。ご家族皆さんで作ってみませんか。

### 【材料 (2人分)】

鶏手羽中…12本、牛乳…大さじ 2、揚げ油…適量  
小麦粉…1/4カップ  
①塩・カレー粉…各小さじ 1/4  
ガーリックパウダー・コショウ…各小さじ 1/2  
さとう…小さじ 1、青のり…適量

### 【作り方】

- ① 鶏手羽中は、牛乳にからめて汁気を切ってから小麦粉をまぶす。余分についた小麦粉ははたいて落としておく。
- ② ①をすべてボールに入れてよく混ぜ合わせ、調味料を作る。
- ③ フライパンに揚げ油を入れ180℃まで熱してから①を油の中に入れる。中火で約2分間、表面がきつね色になるまで揚げる。カリッと揚がったら取り出して油を切っておく。
- ④ 油を切った鶏手羽中を熱いうちに②の調味料と混ぜ合わせる。調味料が全体にまんべんなく付くように上下に返しながらまぶす。
- ⑤ 皿に盛り付けて出来上がり。お好みでレタスやトマト、湯がいたアスパラガスなど彩りのよい野菜などを添えれば見た目も華やかな一品となります。

## 鶏手羽中のカリカリから揚げ



### わたしたちが作りました

カレー粉とガーリックパウダーが食欲をそそりますよ。  
山田町食生活改善推進員連絡協議会の中鉢麗子さん(飯岡・34) = 写真左 =、林保和美さん(飯岡・30)