

元気なばあちゃん

Vol.26



勝山 カオリさん（豊間根・94）

元気は家族みんなのおかげ

「朝から一日いっばい、近所のおばあちゃんたちとお茶飲みするのが日課だね」と話すのは勝山カオリさん。毎日のように訪問するお友達と世間話に花を咲かせています。

小さいころから実家の農業を手伝い、嫁いでからも野菜や果物栽培に精を出しては育てた農作物を山田の市日で売っていました。「当時は飛ぶように売れたね。りんごは1日に木箱で30箱売れたよ」と重い荷物を背負い市日に通った35年間を振り返ります。

そんな勝山さんの楽しみは、10人いるひ孫さんたちが遊びに来ること。「みんなとってもかわいいね。来れば歌って踊ってにぎやかだよ」と満面の笑みで話す勝山さん。元気なひ孫さんたちが来ることを心待ちにしています。

キッチンスタジオ No.23

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、寒い季節におすすめの体の芯から温まる「カキの豆乳スープ煮」です。

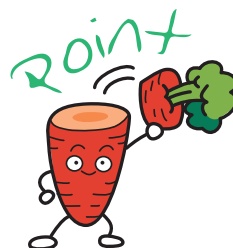
【材料（4人分）】

カキ…300g^ア ニンジン…1/2本 玉ネギ…1/2個
 長芋…8匁 シメジ…1パック 春菊…1/2束
 バター…大さじ2 小麦粉…適量 塩…少々
 ㊤豆乳（無調整豆乳）、コンブだし…各2カップ
 ㊦みそ…大さじ2、日本酒…大さじ1、細切りにしたショウガ…20g^ア

【作り方】

- ① 野菜は皮をむき、長芋は厚さ8mmのいちょう切りにして水にさらす。ニンジンは半月切り、玉ネギは薄切りにし、シメジは石突きを取って小分けにする。
- ② 鍋にバターを入れ、溶かしてから①を炒める。玉ネギが透き通ってきたら㊤を入れ、ひと煮立ちしたら㊦を加える。弱火で煮立てないようにゆっくりかき混ぜながら、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ③ カキは塩水で振り洗いしてよごれや殻の破片を取り除く。キッチンペーパーで水分を切り、小麦粉をまぶす。
- ④ 最後に③のカキと3匁の長さで切った春菊を入れて煮込む。とろみがつきカキに火が通ったらできあがりです。

カキの豆乳スープ煮



ワンポイントアドバイス

海の栄養をたっぷり含んだカキと、大地の栄養が凝縮された豆乳の濃厚な味をお楽しみください。おいしく作るためには、具材を煮立てずに煮込むことがコツですよ。