



いさお
沼崎 勲さん（飯岡・65）とレン

頼関係が見て取れました。最後にこれからの目標を伺うと「北海道で行われる大会での優勝です。また狩猟競技会だけでなく、犬の毛並みなどを審査される展覧会でも優勝を目指したいですね」と力強く話してくれました。

愛情を持って犬に接します



「犬が大好きで、中学生のころから飼っています」と話すのは飯岡に住む沼崎勲さん。北海道犬や甲斐犬といった日本犬の飼育に力をいれています。11月1日に青森県十和田市で行われた天然記念物北海道犬保存会北奥羽大会第66回獣猟競技会では、沼崎さんの北海道犬・レン（メス・4歳）が見事一席に輝きました。60頭の中から選ばれた感想を伺う

と「愛情を注いで育てた犬なので、とてもうれしいです」と笑顔で答えます。
普段は犬と一緒に山に出かけ夕又キなどの臭いを探らせて猟の練習をしているといい、「必死に吠えているな」と思い、車で近づいていくと熊が目の前を横切ったこともあり「興奮気味に話します。獣猟競技は実際に熊を用意し、犬がそれに立ち向かう姿勢を見る競技。『普段の訓練を生かすことができたと思います』と胸を張ります。写真撮影の際には、沼崎さんにしつかり従うレン。二人の信

キッチンスタジオ No.82 ハーモニー

このコーナーでは、町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作れ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、ローストチキンに甘めのハニーマスタードソースを絡めて食べる「フライパンでローストチキン」です。

【材料（2人分）】

鶏もも肉（骨付き）…2本 ニンニク…1かけ
オリーブオイル…大さじ2杯 塩…1つまみ
黒こしょう…適量
・ソース オリーブオイル…小さじ1杯
はちみつ…大さじ1杯 粒マスタード…大さじ1杯

【作り方】

- ① ニンニクを薄くスライスしておく。鶏肉はフォークで穴を開けておく。
- ② トレーに鶏肉を置き、その上からニンニク、オリーブオイルを振り掛け、ラップをしてから冷蔵庫で半日寝かせる。
- ③（鶏肉を冷蔵庫で寝かせ終わったら）フライパンに油を引かずに火に掛け、鶏肉を軽く拭いてからフライパンに入れる。弱火でじっくり焼き色をつける。
- ④ きつね色になったら裏返してふたをし、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 鶏肉の中まで火が通ったら、皿に盛り付ける。
- ⑥ ソースの材料を全て混ぜ、鶏肉に掛けたら出来上がり。

フライパンでローストチキン



【ひとロメモ】

クリスマスの代名詞、ローストチキンがフライパンで簡単に作れます。お好みでハーブをプラスしてオリジナルの味を楽しんでください。

【料理に含まれるエネルギーと塩分（一人あたり）】

エネルギー…443kcal カロリー、塩分…1.0g