



川村 将<sup>まさ たか</sup>崇さん（飯岡・23）

い「危険に敏感な自分はインストラクターに向いていると思います」と分析します。最後にこれからの抱負を伺つと「山田町が観光でにぎわう町になるように自分が役に立てればいいです」と未来を見据えていました。

## 山田湾の美しさを知ってほしい



「子どもの頃から住んでいる自分でも驚く山田湾の美しさ。町内外の人に知ってもらいたいです」と話すのは、町内でシーカヤックツアー事業を営む川村将崇さん。事業を始めて

「子どもたちの頃から住んでいる自分でも驚く山田湾の美しさ。町内外の人に知ってもらいたいです」と話すのは、町内でシーカヤックツアー事業を営む川村将崇さん。事業を始めて

「子どもたちの頃から住んでいる自分でも驚く山田湾の美しさ。町内外の人に知ってもらいたいです」と話すのは、町内でシーカヤックツアー事業を営む川村将崇さん。事業を始めて

## キッチンスタジオ No.79 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、みずみずしいナスとお肉の相性が抜群の「なすの肉詰め」です。

### 【材料（2人分）】

- ナス…2本 とろけるチーズ…2枚
- 刻みネギ…お好みで
- ・A 豚ひき肉…80g<sup>2</sup> 塩…1g<sup>2</sup> 酒…大さじ1/2杯  
こしょう…一振り 片栗粉…大さじ1/2杯
- ・B トマトケチャップ…大さじ2杯  
ウスターソース…大さじ2杯 酒…小さじ1杯

### 【作り方】

- ① ナスはピーラーで縦しまになるように皮をむいてへたを落とし、3～4等分に太い輪切りにする。
- ② ナスの底が抜けないようにスプーンで中をくりぬく。くりぬいた実は細かく刻んでおく。
- ③ Aをボウルに入れてよく練り、ナスの中身を混ぜ、さらによく練る。
- ④ くりぬいたナスに③をこんもりと詰める。フライパンに油を熱し、肉の面を下にしてこんがりするまで弱火で焼く。焼けたら裏返し、水を加えて蓋をし、中まで火を通す。
- ⑤ 火が通ったらちぎったチーズを乗せ、ふたをして火を止める。予熱でチーズを溶かし、器に盛り付ける。

### なすの肉詰め



- ⑥ フライパンを拭かずにBを入れて軽く煮詰め、⑤にかける。お好みで刻みネギをかけて出来上がり。

### 【ひとロメモ】

ナスは栄養素があまり含まれていませんが、あっさりとしていて油と相性のいい野菜です。しかし、揚げ物にするとよく油を吸収するので食べ過ぎには注意が必要です。

### 【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…116kcal<sup>2</sup>、塩分…2.0g<sup>2</sup>