



山崎 祥恵さん (船越・23)

## 「食」の観点から健康を守りたい

「元々ごはんを食べるのが好きで、おいしく健康になる方法がなにかと思いつき、栄養士を目指しました」と話すのは山崎祥恵さん。ことし4月から町の栄養士として勤務しています。業務内容は、健康的な食生活についての講座や料理教室の開催など、「食」の観点から町の皆さんの健康を向上させること。「若手県は塩辛いものを好きな人が多い。山田町も

国の推奨値を上回る塩分摂取量になっていきます」と、脳卒中の原因となる塩分の過剰摂取の防止を重点的に取り組み、「キッチンスタジオハーモニー」などで減塩料理の紹介をしています。一方、ラーメンが好きで休日によく食べ歩くという山崎さん「栄養士としては塩分摂取量も気になるんですが、自分の嗜好と栄養士としての思考がぶつかり合ってます。コントロールが難しいです」と茶目つ気だつぷり。最後に、栄養士としてやってみたいことを伺うと「これまで小学生向けの料理教室を行って

いきましたが、入学前の子ども向け教室を開いて、もっと早くから『食べ物』に興味を持って欲しい」と目を輝かせます。「子どもの笑顔は栄養満点。それに力入りゼロなので太りませぬね」と、自分自身にもぴたりなのだとか。

キッチンスタジオ No.71  
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。今回はさっぱりとした味付けで正月料理によく合う「しめ玉子のおすまし」を紹介します。

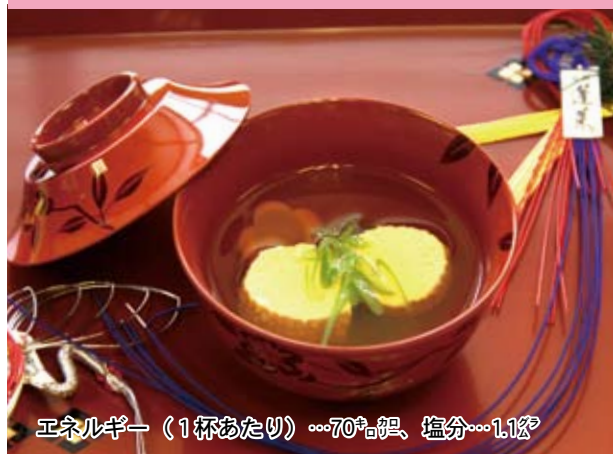
## 【材料（4人分）】

卵…3個 塩…少々 ニンジン…30<sup>㍉</sup> 大根…30<sup>㍉</sup>  
インゲン…2～3本 薄口しょうゆ…大さじ1杯  
酒…大さじ1杯 だし汁（花かつお、昆布）…480cc

## 【作り方】

- ① 卵を割り、塩を加えてよく溶きほぐす。
- ② 鍋にお湯を沸かし、煮立ったら①の卵を流し入れ弱火で1分弱ゆでる。卵が固まったら火を止める。
- ③ まな板などの上にさらしを広げて②の玉子を流し入れ、さらしの両端を持って包む。さらしで水気を切りながら、玉子が円筒形になるように形成する。
- ④ ③の玉子をさらしのまま巻き州で包み、輪ゴムで留めて冷ます。
- ⑤ ニンジン、大根は皮をおき、薄くスライスして型抜きする。型抜きしたニンジン、大根はゆでておく。
- ⑥ インゲンをゆで、斜めの千切りにしておく。
- ⑦ ④の玉子を取り出し、8等分に切る。お椀に玉子を盛り付け、だし汁を注ぐ。

## しめ玉子のおすまし



エネルギー（1杯あたり）…70<sup>kcal</sup>、塩分…1.1<sup>㍉</sup>

- ⑧ ⑦に⑤、⑥のニンジン、大根、インゲンを飾り付けたら出来上がり。

## 【一ロメモ】

しめ玉子は冷めてからでは形成できないので、あたためたうちにさらしに包んで水気を切りましょう。おすましは、お好きな具を入れてお楽しみください。