



とおる
堀合 徹さん (長崎出身・37)

家族の存在がきっかけに 堀合徹さん 歌手デビュー

「民謡のカセットをかけながら家事をしていた母に影響されて民謡が好きになりました」と話すのは、堀合徹さん。ここの10月26日に「堀トオル」として全国歌手デビューを果たしました。

堀合さんは本町出身で、町内の製造会社に勤めています。働きながら宮古市の音楽スクールで練習を重ね、ここの開催された第15回みちのく歌謡祭に挑戦。その結果見事グランプリを受賞し、副賞としてデビューが決まりました。受賞の感想を伺うと「グランプリ受賞は自分にとって意外な結果だった。自分が歌手としてやっていけるかどうか不安で悩んでいた」と、当時の心境を話します。その時、堀合さんの背中を後押ししたのは妻に言われた「チャンスがあるのだからやるべきだ」という言葉でした。記念すべきデビュー曲は「大漁夫婦船」。堀合さんが好きな威勢の良い曲をイメージして作られた作品です。

歌手としてのこれからの目標については「まず地元の人に知ってもらいたい。そしていつかは全国の人に知ってもらいたい」と笑顔で話します。

最後に、町民の方々へのメッセージを伺うと「町の復興も進んできているが、すぐには元に戻らない。少しずつでも賑わいのある山田町に戻って欲しい」と、力強く話しました。

キッチンスタジオ No.70 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。今回はクリスマスにぴったりの「おからと野菜のミートローフ」を紹介します。

【材料 (8人分)】

豚ひき肉… 300g ミックスベジタブル… 100g
玉ネギ… 1/4個 おから… 100g 塩… 小さじ2/3杯
こしょう… 少々 卵… 1個 牛乳… 大さじ1杯
ナツメグ (なくてもよい) … 少々
・A みりん… 大さじ4杯 しょうゆ… 大さじ3杯
おろしにんにくチューブ… 4~5g
バルサミコ酢… 大さじ4杯

【作り方】

- ① 玉ネギをみじん切りにしておく。
- ② ミックスベジタブルはさっとゆでて解凍し、ザルにあげて水気を切っておく。
- ③ ボウルに豚ひき肉、塩を入れてよく練り、こしょう、ナツメグを混ぜ、卵、玉ネギ、おから、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④ 大きく切ったラップに③をのせて長さ18cm くらいの長丸型にし、ラップで巻く。ラップの両端をねじって形を整え、形が整ったらラップを外す。
- ⑤ 200~220℃ のオーブンで20~25分焼く。ミートローフの真ん中に竹串を刺し、透き通った汁が出てくるまで焼く。

おからと野菜のミートローフ



エネルギー (1個あたり) … 241kcal、塩分 … 0.9g

- ⑥ ミートローフを焼いているうちにソースを作る。Aの材料を全てフライパンに入れ火にかける。少しトロっとするまで弱火で焦がさないように煮詰める。
- ⑦ ⑤のミートローフが焼けたら8等分し、皿に盛り付ける。⑥のソースをかけたら出来上がり。

【一口メモ】

バルサミコソース以外にもトマトソースやオニオンソースでもおいしくいただけますので、お試しあれ。