



み た ち とも ゆき  
三 田 地 智 之 さん (境田町・40)

## 人とのつながりが続ける力に

「経営者としてはまだまだ学ぶべきことが多い」と話すのは、町内の牛乳販売店を営む三田地智之さん。東日本大震災で店舗が流出し顧客が激減した店を外から支援するため、東京で情報発信について勉強していましたが、2年ほど前に牛乳販売店の再建に奮闘していた兄・博之さんを亡くしたことをきっかけに山田に戻り、その跡を継ぎました。

百年以上続く店を切り盛りしていくことに、「先代からのお客さまに世話になりっぱなしだと、長い付き合いに助けられる部分が多かったと言います。三田地さんはこの中で人とのつながりの大切さを実感し、お客さんに配るためのニュースレター作りを始めました。「感想などの反応があると、お客さまとの



自作のニュースレター

つながりがさらに深くなつたと感じ、作るのも楽しい」と笑顔で話します。今後の目標を「かがつと、「お客さまとのつながりも店の歴史もずっとつなげ続けたい。そのためには、とにかく事業再建」と力強く答えてくれました。

## キッチンスタジオ No.69

### ハーモニー

#### 【材料（4人分）】

サケの切り身（生）…4切れ ニンジン…1個  
キャベツ（中）…1/3個 ブロッコリー…1株  
ジャガイモ…2個 ネギ…1/2本 シメジ…1/2株  
ホールコーン…1カップ バター…大さじ4杯  
塩…適宜 コショウ…少々 サラダ油…大さじ1杯

#### 【作り方】

- ① キャベツは葉と芯に分け、葉はざく切りに、芯はそぎ切りにする。ジャガイモは皮をむいて厚さ7〜8mmの輪切りにし、ブロッコリーは子房に分けてそれぞれ固めの塩ゆでにする。ニンジンは大きめの短冊切りにする。シメジは石づきを落とし、ホールコーンと一緒にさっと熱湯にくぐらせる。ネギは斜め薄切りにしておく。サケには薄く塩を振っておく。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、サケをこんがり焼く。サケが焼けたら1度取り出し、キャベツの芯やジャガイモ、ニンジンなど火の通りにくい野菜を広げるように加え、5分ほど火を通す。キャベツの葉、ブロッコリー、ホールコーン、シメジ、ネギを加える。野菜に火が通ったらサケを再

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、たくさん入った野菜とサケのうまみが絶妙にマッチした「鮭のチャンチャン焼き塩バター風味」です。

#### 鮭のチャンチャン焼き塩バター風味



エネルギー（1個あたり）…351kcal、塩分…1.4g

び加え、バターを全体に散らして塩、コショウで味を調え、ふたをして8分くらい蒸し焼きにする。ふたを取り、全体を混ぜたら出来上がり。

#### 【ワンポイントアドバイス】

サケを取り出した後のフライパンで、そのまま野菜を炒めると、サケのだしで野菜がおいしくなります。サケは消化・吸収がよく脳細胞を活性化させ、認知症予防の効果があります。これから捕れるサケにはうまみ成分が多いので、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。