



し かた り か  
四方梨佳さん（船越・21）

## 「震災前より笑顔の町に」

京都府綾都市出身の四方梨佳さんは、昨年12月から「新生やまだ商店街協同組合」（八幡町）の職員として働き始めたばかり。被災した町内の事業主らが再起を誓って一昨年に結成した同組合で、「外からの風を吹かせたり知恵を出したりして、新しい山田町をつくっていききたい」と張り切っています。

山田で生きることを決心させたのは、昨年11月に台風30号が猛威を振るった母親の故郷、フィリピンの惨状でした。東日本大震災の被災地の光景と二重写しになったといい、この町で働くことが東北とフィリピンの復興につながると信じています。幼いころに父を、4年前に6歳違いの兄を亡くし、小・中学校ではいじめにも遭いました。

それでも「被災した方に比べたら大したことはない」と気丈に語ります。「山田は支え合いの精神が生きていて温かい。震災前よりもっと笑顔のあふれる町にできれば」。いずれは観光大使になって町を盛り上げたいそうです。

## キッチンスタジオ

No.62

## ハーモニー

このコーナーでは、町管理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、たっぷりの根菜類やキノコ、鶏だんごが入った栄養満点の「鶏だんごひつまみ」を紹介します。

### 【材料（2人分）】

小麦粉…60㌔ 水…35cc だし汁…300cc  
酒…小さじ1強 塩…少々 しょう油…小さじ2強  
ニンジン…20㌔ ダイコン…40㌔ ゴボウ…30㌔  
シイタケ…20㌔ シメジ…20㌔ 長ネギ…40㌔（季節によってセリや三つ葉を加えてもよい）  
《鶏だんごのタネ》  
鶏ひき肉…100㌔ ネギ（みじん切り）…20㌔  
溶き卵…1/3個分 片栗粉…小さじ2 塩…少々  
ショウガ汁…小さじ1/2

### 【作り方】

- ① ボウルに小麦粉を入れて水を加え、菜ばしでざっと混ぜ合わせ手でよくこねる。耳たぶくらいの硬さになったら、ラップに包んで1～2時間ねかせる。
- ② ゴボウはさがきにして水に放し、アク抜きをする。ニンジンとダイコンは短冊切り、シメジは石づきを取って小房に分け、シイタケは薄切りにする。長ねぎは斜めに薄く切る。
- ③ ボウルに鶏だんごのタネの材料を入れて、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。

### 鶏だんごひつまみ



- ④ 鍋にだし汁を入れ、野菜を加えひと煮立ちさせる。
- ⑤ 水でぬらしたスプーンで③のタネをすくい、鍋に入れる。火が通ったら、キノコ類を加えアクを取りながら煮る。
- ⑥ ぬらした手で①のひつまみの生地を薄く伸ばし、食べやすい大きさにちぎりながら鍋に入れる。
- ⑦ 仕上げに長ネギを加え、酒・しょう油・塩で味を調えと出来上がり。