



佐藤 貴宏さん（北海道千歳市・26）

学校の時に抱いたパイロットになる夢を育ててくれた古里です。これらの山田は前のようにみんなが笑う笑顔が絶えない町になってほしいです。復興を願っています」と山田への思いと復興への応援の言葉を話していました。

古里は忘れない

ふるさとへの メッセージ



vol.2

「山田は、嫌なことがあっても全部受け止めてくれる気の休まる場所でした」と町に暮らしていたときの印象を話すのは飯岡出身の佐藤貴宏さん（北海道千歳市・26歳）。佐藤さんは現在、航空自衛隊第二航空団203飛行隊に所属。音速を超える速度で飛びジェット機に乗り、日々必要な体力、知識、操縦技術の向上に汗を流しています。

震災後は多忙の日々で山田を訪れることはできませんでしたが、震災一周年の今年3月11日に山田で慰霊飛行が行われると聞き、自らパイロットを志願。天候不良で飛行はかきませんが、今でも山田をこの目で確かめたいという気持ちは強いまです。

そんな佐藤さんは、飛行中に仲間と連絡を取るときの愛称（タックネーム）で「リアス」と名付けられました。「どこにいても山田を忘れないように」と三陸海岸を象徴するこの名前を希望しました。山田はわたしに

キッチンスタジオ No.43 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、新年度を新鮮な気持ちでスタート、彩り豊かな春にぴったりの「もりもりランチ」です。

【材料（4人分）】

タラのマヨみそ焼き

生タラ切り身…4切れ（1切れ80㌔） 塩…少々
炒りゴマ、キャベツ、レモン…適量
a みそ…大さじ2 マヨネーズ…大さじ3
本みりん…小さじ2 酒…小さじ2

菜種ごはん

精白米…2合 酒…大さじ1 塩…小さじ1/4
グリーンピース（冷）…100㌔ 卵黄…4個

【作り方】

タラのマヨみそ焼き

- ① タラを半分に切り、塩をふる。しばらくおいて水気をキッチンペーパーなどでふく。
- ② aをボールでしっかり合わせる。キャベツは熱湯でさっとゆでて千切りにする。レモンは薄く半月切りにする。
- ③ タラの両面がきつね色になるまで、やや弱めの中火で焼く。火が通ったらAを乗せ、ほんのりと焼き色がつく程度に焼く。
- ④ 弁当にキャベツを敷き、③を盛り付けて炒りゴマを振りレモンを添えればでき上がり。

もりもりランチ



菜種ごはん

- ① 米は分量の水に塩・酒を加えて30分以上浸して炊く。グリーンピース水にくぐらせて、ざるに上げておく。
- ② 溶きほぐした卵黄は、薄く油を引いたフライパンで、弱火で色よく細かい炒り卵にする。
- ③ 炊き上がった米にグリーンピースを加え、10分ほど蒸らす。炒り卵を加え全体をほぐし混ぜて盛り付けたらでき上がり。