



梅木 仲子<sup>なか</sup>さん (境田町・88)

## 感謝の意を歌集で伝えたい

「書は生涯を通して学ぶものであり、私にとつては心のよりどころでもあります」と話す梅木仲子さん。境田町で書道塾を開く現役の師範です。

若いころは、郵便局の通信事務員を皮切りに、家政婦や付添婦など数々の仕事をこなしながら二人の娘さんを育て上げました。

書道との出会いは盛岡市の旅館で仲居をしていた時代、49歳の時でした。「師匠の作品に目を奪われ、その日のうちに弟子

入りを志願したんですよ」とその時受けた感動はいまだに忘れられないと話します。それから十数年間、尊敬する師匠の下で修行を重ねました。ちょうど還暦を迎えたころ、師匠の命により生まれ育った地で塾を開くことを決意。以後町内の方々に書道の魅力を伝えてきました。

「師匠から教わったことを多くの人に伝えたいと思い、この年齢まで続けてきました。最近では塾に通う子供たちに励まされ、頑張っています」と塾生たちを前に優しい笑顔がこぼれます。

書道のほか、短歌をこよなく

愛する一人で、これまで数え切れないほどの作品をしたためてきました。「多くの方に支えられてきた人生。恩返しになるか分かりませんが、自作の短歌を自筆の歌集にまとめ、感謝の意を伝えられたら」と目を輝かせる梅木さん。その思いがますます募ります。

## キッチンスタジオ No.35

# 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、この時季脂が乗りさらにおいしさの増すタラを使った「タラの甘酢あん」です。

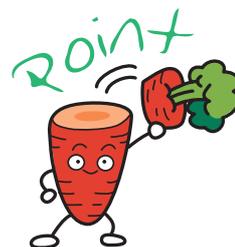
### 【材料（2人分）】

タラの切り身…2切れ（1切れ100g<sup>?</sup>） 玉ネギ…1個  
 ニンジン…1/3本 寒じめハウレンソウ…100g<sup>?</sup>  
 片栗粉…大さじ1と1/2 水…大さじ1と1/2  
 ショウガ汁…小さじ1 塩・コショウ…少々  
 小麦粉・油…適量 酢…大さじ2/3  
 ㊤だし汁…350cc しょうゆ…大さじ2  
 さとう…大さじ2 酒…小さじ2

### 【作り方】

- ① タラは軽く塩・コショウし、小麦粉をまんべんなくまぶし、余分な粉は落とす。
- ② 玉ネギはくし型、ニンジンは3～4枚の短冊切り、ハウレンソウは固めにゆでて3～4枚の長さ切る。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ネギ、ニンジンを入れてしんなりするまで炒める。㊤を順に加え、沸騰したら一度火を止めて水溶性片栗粉を回し入れる。再び火を付けハウレンソウを加え、とろみが付いたら、酢とショウガ汁を加え混ぜ合わせる。
- ④ タラは170～180度の油で揚げ色が付くまで揚げ、ペーパータオルなどに取り油を切る。
- ⑤ 器に④を盛り付け、③の甘酢あんを掛ければ出来上がり。

## タラの甘酢あん



### ワンポイントアドバイス

ショウガと酢の風味が、タラのおいしさを一層引き立てます。きのこ類を入れたり、コーンを加えたりすると、子供にも喜ばれますよ。