



佐藤 儀光 さん (荒川・88)

それぞれ遠くで生活していますが、孫が遊びに来るのが楽しみなんです。そんな佐藤さんに宝物を尋ねると「今まで生きてこられたことが宝かな」と平和な毎日感謝するように穏やかな表情で話してくれました。

元気な じいちゃん

Vol.29

二人三脚で続ける野菜栽培

「今、ハウレンソウの出荷で毎日ハウス通いだよ」と話すのは佐藤儀光さん。奥さんと2人でハウレンソウやナバナなどの野菜を栽培しています。

豊岡根高等小学校を卒業してすぐに営林署に勤めた佐藤さん。4年目を迎えた年に太平洋戦争のため陸軍に召集され、弘前の歩兵部隊に入隊、無線担当として上海や台湾などの戦地に赴任しました。

終戦間際にはニューギニア島で物資が底を尽き、補給も途絶えた中、軍の救援を待ったそうです。「食べる物が無くなつて本当に苦しんだね。生きるためにはトカゲやカエルを捕まえて食べなければならなかった。日中、火を使えば敵機に発見されるから生でも食べだもんだつた」とたくましく生き延びたことを力を込めて話します。

終戦後、帰国してからは実家の農業を手伝い、1年後に奥さんと結婚。それ以来、二人三脚で農業を続けて子供も5人育てました。今ではその子供たちも

キッチンスタジオ No.29

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、夏野菜を使った料理です。暑さで体力が落ちるこの時期、食欲のわく料理で夏を乗り切りましょう。

【材料】

- ・キュウリと鶏ささ身のピリ辛みそ炒め
キュウリ・鶏ささ身…各2本 ごま油…小さじ2
ニンニク・ショウガ…各1/2個 ネギ…10芽
赤トウガラシ…1/2本 塩・コショウ…各少々
かたくり粉…小さじ1 豆板醤…小さじ1/2
- ①しょう油・甜麺醬…各小さじ2
日本酒…小さじ1
- ・蒸しナスの梅風味
ナス…2本 長いも…100g² しょう油…小さじ1
梅干し・ミョウガ…各1個

【作り方】

- ・キュウリと鶏ささ身のピリ辛みそ炒め
- ① キュウリは、すりこぎ棒などで軽くたたき、手で食べやすい大きさに割る。ネギ、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ② 鶏ささ身は、5cm幅のそぎ切りにし、塩・コショウで下味を付けてかたくり粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、ネギ、ニンニク、ショウガ、種を取った赤トウガラシを炒め、香りが出たら鶏ささ身を加えて炒める。
- ④ ささ身に火が通ったら、キュウリ、豆板醤を加え手早く炒め、さらに①を入れて炒めれば出来上がり。

食欲増進! 夏野菜の2品盛り



・蒸しナスの梅風味

- ① ナスは、へたを落として皮をおき、蒸し器で7分ほど蒸す。蒸し上がったらずい大きさに切る。
- ② 長いもは、皮をむいてすり下ろし、しょう油を加えて混ぜる。ミョウガは、粗いみじん切りにする。
- ③ 器に蒸しナスを盛り付け、上から長いもをかける。梅干しをちぎって乗せ、ミョウガを散らせば出来上がりです。