

川村 将 崇さん (飯岡・23)

の抱負を伺うと最後にこれから ると思います」とクターに向いてい 自分はインストラい、「危険に敏感な 立てればいいで にぎわう町になる ように自分が役に 分析します。 ると思います」 山田町が観光で

年夏になると海に出て 頃から触れていて、 崇さん。事業を始めて 町内でシーカヤックツ カヤックには子どもの きなことを仕事にしよ 田を伺うと「自分の好 ます。事業を始めた理 アー事業を営む川村将 たいです」と話すのは つと思いました。 ことしで2年目になり

外の人に知ってもらい 山田湾の美しさ。 んでいる自分でも驚く 子どもの 頃 から らなければならないので気が抜 ツアーに参加する方々の命を守 けません」

話します。 たいです。 たいですね」と顔をほころばせ たいと言ったら、一緒に海に出 たばかりの子どもについて「さ いという川村さん。最近生まれ **よざまなことを体験させてあげ** 休日は家族と過ごすことが多 自分の性格を臆病だとい シーカヤックをやり

Ш

しさ知ってほしい

安全第一〟を心掛けています。 気象情報などは常に把握し、 まし 然が相手の仕事については と笑顔を見せます。

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、みずみずしいナスとお肉の相性が抜群の「なすの 肉詰め」です。

と真剣なまなざしで

【材料(2人分)】

ナス…2本 とろけるチーズ…2枚 刻みネギ…お好みで

- · A 豚ひき肉…802 塩… 1 2 酒…大さじ 1/2杯 こしょう…一振り 片栗粉…大さじ¹/2杯
- B トマトケチャップ…大さじ2杯 ウスターソース…大さじ2杯 酒…小さじ1杯 【作り方】
- ① ナスはピーラーで縦しまになるように皮をむい てへたを落とし、3~4等分に太い輪切りにする。
- ② ナスの底が抜けないようにスプーンで中をくり ぬく。くりぬいた実は細かく刻んでおく。
- ③ Aをボウルに入れてよく練り、ナスの中身を混 ぜ、さらによく練る。
- ④ くりぬいたナスに③をこんもりと詰める。フラ イパンに油を熱し、肉の面を下にしてこんがりす るまで弱火で焼く。焼けたら裏返し、水を加えて 蓋をし、中まで火を通す。
- ⑤ 火が通ったらちぎったチーズを乗せ、ふたをし て火を止める。予熱でチーズを溶かし、器に盛り 付ける。

なすの肉詰め



⑥ フライパンを拭かずにBを入れて軽く煮詰め、⑤ にかける。お好みで刻みネギをかけて出来上がり。

【ひとロメモ】

ナスは栄養素があまり含まれていませんが、あっさ りとしていて油と相性のいい野菜です。しかし、揚げ 物にするとよく油を吸収するので食べ過ぎには注意が 必要です。

【料理に含まれるエネルギーと塩分 (一人あたり)】

エネルギー…116もカロリー、塩分…2.025