

幸せごはん

～わが家の台所から～



メンチカツ、ひじきの煮物、焼きそば、ポテサラのサンドイッチ。デザートはジャムサンドも添えて

常備菜でサンドイッチ

うえむらとよみ
上村豊美さん(下寺中灰塚)

パン教室を主宰する上村さんが、昼食やプチ行楽によく作るのが「残りおかずのサンドイッチ」。中でも常備菜のひじきの煮物とゆで卵の組み合わせは、家族に評判だとか。他にも、ポテサラや焼きそばなどをサンドするのもおすすめ。今回の具材のメインはキャベツ入りメンチカツで、タネにウスターソースを加えるのがポイントだそうです。甘いジャムサンドも添えて。

ワンポイント

ポテサラやハム、トマトを具材にする場合、パンに水分が移らないようマヨネーズを塗るのがポイント。メンチカツには、パンに中濃ソースを塗るとよりおいしくなります。



上村さんちの常備菜 ひじきの煮物

【材料】

乾燥ひじき、ニンジン、油揚げ、A(だし汁、酒、みりん、砂糖、しょうゆ)、油

【作り方】

- ①乾燥ひじきを水に浸して戻す。ニンジンと油揚げは千切りにする。
- ②鍋に油を引いてニンジンを炒め、ひじきと油揚げも加えて炒める。
- ③②にAの調味料を加え、味を整える。

わがまち散歩

聞けば、小学校時代に先述の荒牧典昭さんの指導を受けたそうです。社会人野球チームに所属していた宏次郎さんのポジションはキャッチャー。ですが現在は地震とコロナ禍の影響で活動は休止中。「いつかチームを再結成し、みんなと野球を楽しむたい」と笑顔を見せました。



ニンジン収穫の次はキャベツと毎日忙しい宏次郎さん



宏次郎さんが栽培するニンジンは太くてみずみずしい

散歩の終わりに

「寺中にはお店が一軒もなければ不便」という声を聞きました。それでも山本絹代さんは「娘や孫が買い物袋を提げて、しょっちゅう訪ねて来るとよ」と喜び、元氣教室の集まりには、近所の小田美津子さんが車で送迎してくれます。人との関わりが希薄な今、支え助け合う心が根付く寺中地区の穏やかな暮らしが、うらやましく思えます。今日の出会いに感謝。

