

キラリ 土浦人

●洋食ひつじの小屋オーナーシェフ●



「各店舗の協力で 土浦の活性化を」

はるお
小島 治夫さん
(神立中央三丁目)

土浦C-1グランプリの前年度チャンピオン(主菜の部)が、今年も出店する。「これまでとは違い、期待も注目度も格段にあがっている。今回は、土浦からだけではなく他県からも出店するので、地元の評価を下げないためにも力が入ります」と、洋食ひつじの小屋オーナーシェフの小島さんは、プレッシャーを感じつつも、連覇への意気込みを力強く語ってくれた。

一流ホテルでの経験を活かし、「お気に入りの食材である小羊の肉を使った、ジנגススカンの専門店を作りたい」と、4年半前に洋食店を開業。旬で新鮮な地元の食材を取り入れることを心掛け、日々、心を込めた料理の提供に努めている。「お客様から『美味しい』と喜ばれることは当然ですが、『子どもがお肉や野菜をたくさん食べるようになった』と報告を受けることがとても嬉しい」。そう話してくれた小島さんから笑顔が溢れた。

将来の目標は、「飲食店だけでなく牧場や農園を経営し、総合的に地域が活性化されること」と夢は膨らむ。そして、カレーの街土浦について、「店舗が分散されいて、お客様を引き寄せるのはとても困難。観光と食で集客するには、それぞれが繋がりを持ち、協力し合うことが必要」と冷静に分析した。

今後の活躍が大いに期待される小島さん。今の土浦のまちづくりには、彼のような地産地消に前向きな姿勢をもつ、若い力が求められるのではないだろうか。



食生活改善推進員の 健康料理



No.80 カルシウムたっぷりパンケーキ

日増しに秋も深まってきました。今月は、「手作りおやつ」におすすめの「カルシウムたっぷりパンケーキ」をご紹介します。パンケーキといっても、ほんのりとしょゆとごま油の風味がきいた一味違った一品です。

小松菜、ちりめんじゃこ、ごまと、カルシウムが豊富にとれる食材が入っています。カルシウムは骨や歯を丈夫にする働きがあり、子供の成長・発育、また骨粗しょう症の予防などに重要なミネラルです。しかし、日本人はカルシウム摂取量が不足していると言われていいますので、意識してとりたい成分の一つです。

簡単に作れるので、いつもと違ったおやつでコッコンカルシウムを補給してみたいはいかがですか？

材料・分量(6人分、6枚)

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
水	90cc
しょうゆ	小さじ1・1/2
ちりめんじゃこ	10g
ごま油	小さじ1・1/2
小松菜(葉の部分)	40g
黒ごま	適量

カルシウム
たっぷり!



作り方

- ① 小松菜は茹でて細かくきざむ。
- ② ボウルに卵を割り、ほぐしてからホットケーキミックスと分量の水、しょうゆ、ちりめんじゃこ、ごま油を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①の小松菜を加える。
- ④ フライパンに③を6分の1ずつ流し入れ、表面にポツポツ穴ができてきたら、その面にごまをまぶして裏返し、色よく焼く。

1人分の栄養素

エネルギー	96kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	3.5g
カルシウム	55mg
食物繊維	0.7g
塩分	0.5g

食生活改善推進員



石井喜見子さん 山下美代子さん