



## 「おいしさ」を求めて

ひであつ  
柴沼 秀篤さん

(虫掛町)

土浦で300年以上続く老舗醤油醸造所に、新しい風が吹いている。大学を卒業後、約7年半の会社勤めを経て、4年前から実家で働き始めた柴沼さん。「老舗の看板を背負っているこの自負がなく、なんとなく醤油を造っている感じがした。」と実家に戻った際の印象を語ってくれた。

ここから柴沼さんの挑戦が始まる。「売り上げが落ちても、とにかく3年間は商品を出さなくていい。」と社員に告げ、意識改革などに取り組んだ。そして、社員の変化を感じた柴沼さんは今年3月、新商品3品を発売。「醤油の幅を知ってもらいたい。」と、今秋にはスイーツ商品も販売予定だ。

海外でも、8月に香港で開催された「フード・エキスポ2012」に茨城県内で唯一の出店を果たした。「香港の人は、味と香りがよければ、値段に関係なく価値を認めてくれた。」と、手応えを口にする。近い将来、海外旅行で飲食店に入った際に、柴沼醤油、そして土浦の文字を目にすることが増えるかもしれない。

もちろん伝統も大事にしている。多くの醸造所がステンレス釜などでの製造に切り替えるなか、今でも木桶での製造にこだわっている。「職人の手問ひまがかかっている醤油はカドがなく、甘味、旨味も違う。何より木独特の香りがするんです。」と胸をはる。

今後の目標は、おいしさの追求だそう。「おいしかった、よかったですとお客さんに満足してもらうため、何をすべきか、どういった商品が必要かを常に考えていきたい。一生涯つきあわないといけない目標であり、課題ですね。」と語る柴沼さんの目は輝いていた。



## 食生活改善推進員の 健康料理



No.90 鮭のベーコン焼き

秋も深まり、さわやかな季節となりました。今回は、秋の味覚「鮭」を使った料理をご紹介します。

鮭には、カルシウムの吸収を助ける働きのあるビタミンDが多く含まれます。今回のメニューでは、チーズをプラスすることで、「鮭のビタミンDとチーズのカルシウム」という、相性のいい組み合わせとなっています。また、かぼちゃ、いんげんを添えることでお皿全体が彩りよく仕上がります。

「実りの秋」、「食欲の秋」を美味しく健康に過ごしましょう！

### 材料・分量(4人分)

|           |      |       |        |
|-----------|------|-------|--------|
| 生鮭        | 4切   | 【添え物】 |        |
| 酒         | 大さじ1 | かぼちゃ  | 300g   |
| ベーコン(薄切り) | 4枚   | いんげん  | 20g    |
| 小麦粉       | 適量   | サラダ油  | 小さじ1   |
| サラダ油      | 小さじ1 | カレー粉  | 小さじ1   |
| 粉チーズ      | 大さじ1 | 塩     | 小さじ1/2 |
| レモン       | 1/8個 | こしょう  | 少々     |

### 作り方

- ①鮭は薄い塩水で洗い、骨と皮をとって酒をかけておく。
- ②かぼちゃといんげんは、ゆでて水気をきっておく。フライパンにサラダ油を熱し、かぼちゃといんげんにカレー粉、塩、こしょうで味をつける。
- ③①の鮭に小麦粉をまぶし、ベーコンをやや斜めに巻く。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして焼く。
- ⑤両面を焼き、鮭の色が中まで変わり、ベーコンが縮んだら粉チーズを振りかける。
- ⑥皿にあげ、添え物を盛り付けて、最後にレモンをしぼる。

### 1人分の栄養素

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 355kcal |
| たんぱく質 | 27.3g   |
| 脂質    | 16.1g   |
| カルシウム | 55mg    |
| 食物繊維  | 3.7g    |
| 塩分    | 1.2g    |



食生活改善推進員

栗原恭子さん 岡田りんさん