

# 人

## ネットワーク

橋本

あつこ  
篤子さん(1区)



**常連客に支えられ、  
これからも細く長く…**

4年前に本町唯一のラーメン店「ぼにはつ分家」を開店。その店主として1人で店を切り盛りする橋本さん。  
もともとご主人が料理好きで、いつかラーメン屋さんをやってみたくて思っていました。本業が多忙のため断念。その夢を託された篤子さんが開店することを決めました。開店にあたり、ご主人の同級生が旭川でラーメン店を営んでおり、そこで修業

を開始。スープ、たれ、ラー油などの作り方を一から学びました。2015年に、修業先のお店から屋号を分けてもらい、「ぼにはつ分家」をオープン。別の仕事をしながら手伝ってくれているご主人や娘さん。看板娘として一生懸命接客をしていてくれるお孫さんなど、家族みんなでお店を支えてくれることに感謝しています。

早い時には朝4時に起きて仕込みを開始。お店の営業が終わった後にも片づけや明日の準備のため、夕方5時まで仕事を続ける毎日。自分の時間をなかなか持てない中で、寝る前に数字を使ったパズルを解くのが毎日の楽しみなのだとか。

「現在は口コミで徐々に評判が広まり、数多くの常連さんもできました。中には旭川や札幌から食べに来てくれる方もいるんです」最初はいつまで続くだろうと思っていたラーメン店という仕事でしたが、麺のように細く長く続けながら、一杯のどんぶりに真心を込め、橋本さんは今日も厨房に立ち続けています。

次号は橋本さんの紹介で  
村上 茜さん(1区)を掲載予定です。

### 今日のお助けメニュー 番外編

## ～パッククッキングで災害時の料理～

### 【パッククッキングとは】

食材を入れたポリ袋を鍋で湯煎して作る料理のことです。災害時に限られた食材と調理器具で作れ、衛生的で節水にもなる料理法です。

【基本の調理方法】 1袋で作る適量は1～2人分

- ①材料をポリ袋(スーパーや100円均一ショップなどで購入できる高密度ポリエチレン製の袋が好ましい)に入れて、水の中で袋の中の空気を抜く
- ②袋を長めにねじり上げ、ねじった上部を固く結ぶ
- ③鍋に水を7分目まで入れて沸かし、沸騰したら鍋底に平皿を入れる(袋が直接鍋肌に触れないようにするため)
- ④袋を入れ、時々ひっくり返しながら、蓋をして中火で20～40分加熱する
- ⑤でき上がったら袋のまま器に盛って食べる(食器が汚れずにすむ)

### 鮭のしっとり甘酒煮



- 【材料】2人分  
○塩鮭 ～ 2切れ  
○甘酒缶 ～ 1缶(190ml)

#### 【作り方】

- ①ポリ袋に鮭が重ならないようにして入れ、甘酒を入れる
- ②沸騰した鍋底に平皿を入れてから①を入れ、中火で15分加熱する

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄分(g)	塩分(g)
280	24.1	11.2	19	0.4	2

【1人分】

☆甘酒に使われている麴のうま味が塩鮭とよく合い美味しくなります。

☆麴の働きで、鮭の身がしっとりと仕上がります。

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

