

たかだ ひでみつ
高田 英実さん (1区)



妹背牛で長年親しまれる
豆腐屋さん

中学校を卒業とともに岩見沢の高校に進学。大学にも通い、卒業後は札幌の会計事務所にて1年間勤めました。その後、24歳の時、妹背牛で豆腐屋を営んでいた父が倒れ、私が店を引き継ぐことになりました。幼少のころから配達や店番などを手伝いながら父の豆腐を作る姿を見て

おり、母と2人、見様見真似で始めました。

最初はなかなかうまくいかず、時にはお得意様に怒られながらも、なんとか先代の味に近づけてきました。ちなみに父が店をやっていたところは、豆腐だけでなく駄菓子や雑貨なども売っていましたが、私に代わってからは豆腐屋一筋でやっています。

妹背牛に戻った当初は、しばらく故郷を離れていたのですが、同年代の知り合いも少なかつたですが、商工会の青年部に入ってから、相談に乗ってくれる仲間もでき、充実した日々を送ってきました。

現在は、妻と二人三脚でお店を営んでいますが、豆腐作りの大半が機械化されている中、私たちは手作りにこだわって作り続け、今年で高田とうふ店は、創業70年を迎えます。これからも普段からお店に来てくれるお客さんに感謝し、できる限りお店を続けていきたいと思っています。

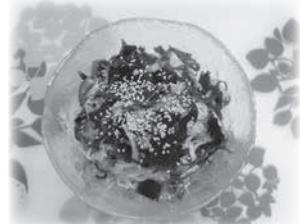
今月のお助けメニュー きゅうりとツナのサラダ素麺

【材料】(4人分)

素麺 ~ 5束(1束50g)
乾燥わかめ ~ 12g(戻すと約200g)
きゅうり ~ 2本 → 細切り
ツナ缶(油漬け) ~ 2缶(70g×2缶)
麺つゆ(2倍濃縮) ~ 大さじ4
塩昆布 ~ 20g
かつお節 ~ 15g(約小袋4袋)
いりごま ~ 1人小さじ1/2

【作り方】

- ①ボウルにきゅうり・ツナ缶(油ごと)・麺つゆ・塩昆布・鰹節を入れて和え、冷蔵庫で冷やす
- ②鍋に湯をわかし、表示通りの時間で素麺と乾燥わかめと一緒に茹で、冷水で冷やして水を切る
- ③麺を①のボウルに入れ、よく和えて器に盛る
- ④上からいりごまをかける



わかめがたっぷり、満腹感がありながらも低カロリー・栄養満点です♪

【1人分の栄養価】

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	鉄分(mg)	塩分(g)
379	18.5	10.2	118	4.8	1.7	3.2

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

