

# 人

## ネットフック

おおにし まさひろ  
大西 雅裕さん (1区)



目の前にある今を全力で

祖父から始まった大西呉服店は、私で3代目。みなさんには「ファミリー衣料 おおにし」のほうがなじみ深いかもしれません。

私が店を引き継ぐまでは、母が2代目として店を経営していました。東京の大学から戻ってきたからの私は、店の手伝いや、週に3回深川市で塾の講師を務めたほか、

商工会青年部や消防団の活動にも取り組み、正式に店を引き継いだのは30代後半頃。

当時の店舗は今の店舗の半分ほどで、現在でも正式名称は「株式会社大西呉服店」となっていますが、そのころから実際に取り扱っているのは洋服がほとんどでした。ここ数年ではクリーニング業も受け持っています。

趣味は読書とゴルフで、元々はバスケットボールをやっていたのですが、足をけがしてからはほとんどのスポーツができなくなり、以前から少しやっていたゴルフが足への負担が少ないことを知り、仲間と道内のゴルフ場や、遠くは本州まで足を運ぶようになりました。最近ではコロナの影響で頻度も減りましたがその分、1回がとて楽しいです。

これからの人生、将来を見据えて過ごすことも大切ですが、仕事も趣味も目の前にある今を精一杯がんばり、楽しむのが私のモットーです。

### 今月のお助けメニュー

#### 生鮭とピーマンのごま酢漬け

【材料】(4人分)

- 生鮭切り身 4切れ(1切れ100g)
- ピーマン 4個 ⇒半分に切って縦長に3等分
- サラダ油 小さじ2
- ★めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ4
- ★砂糖 大さじ2
- ★酢 大さじ2
- ★白すりごま 大さじ4
- ★水 大さじ4

【作り方】

- ①★の調味料を混ぜ合わせておく
- ②フライパンを中火にかけ、油をしいて生鮭を入れ、空いているところにピーマンを入れ、蓋をして火が通るまで焼く(途中でひっくり返す)
- ③火を消して、①の合わせ調味料を全体に回しかけ、味が染みこむよう漬け置く



【ワンポイント】

鮭の切り身などを1枚食べる時は、たんぱく質が多めなので、付け合わせのおかずは野菜をメインにするなど工夫しましょう。

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)
154	22.8	6.2	19	0.8	0.7	0.6

【1人分】

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

