



やまだ  
山田 笑さん (1区)

柔らかな陽光が差し込む写真館「山田写真場」2階の窓際には、お気に入りの観葉植物。「植物にも性格があるって、大切に育てながら新芽の季節を迎えることが楽しみの一つ。特にチランジア（パイナップル科）が好きなんです」と、山田笑さんは優しい笑顔で話します。

### 大好きな植物に囲まれて 癒しを与える写真館のアシスタント

町内唯一のしにせ写真館を譲り受けた夫と一緒に、旭川市から移り住んで2年目。「お水もお米もおいしくて、公共施設に歩いていける距離も便利です」と、妹背牛ライフを満喫しています。

写真館では、カメラを持つ夫のアシスタントを務めるほか、店先に育つ草花の世話や館内に飾っている観葉植物の手入れを続けています。

植物のほかに、昆虫や動物を飼うことも好き。友だちの庭に大量発生したキアゲハの幼虫をもらい、虫ごで羽化させた経験もあります。

手乗り文鳥が卵を産んだ時は「こまめに観察していたら、雄と雌の仲が良かったですね」と、にこやかに振り返ります。

いまは、両生類のアカハライモリが大切なペット。「丈夫で長生きするんです。かわいらしい見た目も癒されますね」。

### 今月のお助けメニュー

## 玉ねぎと桜えびのはんぺん焼き

【材料】(4人分・8個)

- 玉ねぎ 1玉 (200g) ⇒みじん切りにしてラップをし、レンジで500Wで3分加熱、冷ます
- はんぺん 2枚 (220g)
- 桜えび 大さじ2
- 卵 (M) 1個
- ★和風だし(粉) 小さじ1
- ★片栗粉 大さじ1
- 焼き油 小さじ1
- レタス 適量⇒細切り

低カロリーのはんぺんは、ダイエット中の方にもおすすめ◎

軽めの主菜なので、豚汁・南瓜の煮物などとの組み合わせがおすすめです!

【1個分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
57	1	1.8	23	0.3	0.6

【作り方】

- ①ポリ袋にはんぺんを入れてつぶす(手のひらの腹を押し付けるようにして全体をつぶします)
- ②そこに桜えび・卵・★を入れ、全体をよくもむ
- ③小判型に8個成形する
- ④フライパンを弱火にかけ、油小さじ1をしき、③を入れて蓋をして焼く。焦げやすいはんぺんは弱火でじっくり

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

