

人

ネットワーク

すぎもと
杉本 ヒロ子さん(1区)



周りの環境に、お客様の笑顔に
支えられて：

天塩町で生まれ育ち、学校を卒業後、地元
の美容室に住み込み、働きながら美容師の国
家資格を取得。結婚後縁あって、昭和48年に
妹背牛町で美容室を開業しました。

天塩町、遠別町、幌延町でも間寒別、
雄信内と場所を変えながら8年間の下積み修
業では、美容師としての技術だけではなく、
炊事、洗濯など生きていくために必要なこと
をはじめ、人間として学ぶものが数多くあつ

たとのこと。

また、妹背牛町で美容室を開業してか
らは、まわりの人たちにとても恵まれ、
子どもたちの面倒を見てもらったことも
よくあつたそうです。

趣味では大のスポーツ観戦好きの杉本
さん。野球、マラソンなどスポーツ全般
が好きで、オリンピックなど大きな大会
が始まるとなかなかテレビから離れられ
ないのだそうです。美容師という職業柄
あまり休みが合わないながらも、年に1
〜2回行く札幌ドームでのプロ野球観戦
が一番の楽しみなのだとか。

美容師という職業は、あこがれる人も
多い反面、店を開いても現実に直面し継
続することが難しいとも言われています。
「このまちで45年間続けてこられたのは
お客さんや周りの人たちの助けのおかげ
です。お客さんが店を出るとき、『すつ
きりしたわ』と笑顔で言ってくれるのが
とても嬉しいんです。それがここまでお
店を続けられた秘訣ですね」と笑顔で語
ってくれました。

次号は杉本さんの紹介で
梅澤黙堂さん(1区)を掲載予定です。

今月のお助けメニュー

かぼちゃとひじきの減塩ミルク煮



【材料】

かぼちゃ ~ 1/6個 牛乳 ~ 200cc 酒 ~ 小さじ2
乾燥ひじき ~ 大さじ1 砂糖 ~ 小さじ1 しょうゆ ~ 小さじ2

【作り方】

- ①ひじきを水につけて戻す。かぼちゃを切る。
- ②牛乳、砂糖、酒、しょうゆを合わせておく。
- ③鍋に皮を下にしてかぼちゃを並べ、水を切ったひじき、②の
合わせ調味料を入れ、蓋をして中火にかける。全体がふつ
つとしてき たら弱火にし、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
※牛乳は吹きこぼれやすいので、鍋の蓋を少し開けて煮るとよいです。
☆煮詰めてもしよっぱくならないので、煮詰め加減はお好みで調節
してください。
- ④器に盛りつける。

【ワンポイント】

♪水分の多いかぼちゃの場合、できあがり柔らかくなり
すぎることがあります。そんな時はかぼちゃを荒く潰し、
「すし酢」を加えてマヨネーズいらずの「かぼちゃサラダ」
に変身させましょう！

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
86	3.2	1.7	78	0.46

通常より
約40%
減塩!

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

