

あずま
てるみ
東 照美さん (1区)



マルチな趣味をもつ山ガール

生まれは釧路市。両親が転勤族だったので、いろいろなまちを渡り歩きました。深川西高校に通い、札幌の専門学校を卒業後、5年間札幌で銀行関係の仕事をしていました。結婚を機に妹背牛に来てからは、約23年が経ち、現在は妹背牛運輸で

給料や求人関係の事務仕事をサポートをするほか、個人で占いを使います。占いと言っても特別な力を使うわけではなく、タロットカードや個性心理を利用した占いです。依頼を受ける出張やイベントなどに参加もしています。また、アロマやメイクの資格を持っており、パーソナルカラー診断なども行うことができます。

プライベートでは、子どもたちが就職や進学のため家を離れて少し静かになりましたが、その分、お菓子作りや、登山などの趣味に没頭。特に3年前に始めた登山では通算53の山を踏破。今年は28回山に登るほど登山の虜になりました。

今後の目標は冬山登山や1泊登山などに挑戦したいです。ただ、基本的にひとりで登山することが多く、まだまだ登山に関して素人なので、一緒に登ってくれる仲間を募集しています。

今月のお助けメニュー 牛乳入り! さばの味噌煮

【材料】(4人分)

生さば 4切れ
しょうが 1cm ⇒薄切り
★普通牛乳 300ml
★味噌 小さじ2
★砂糖 小さじ2



【ワンポイント】

味噌の量をぐんと減らすことで、減塩に繋がります!
塩分の1日あたりの摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

【1人分】

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)
168	19.1	6.8	100	0.2	1.3	0.6

【作り方】

- ① さばは水洗いして、キッチンペーパーで水気を拭き取る
 - ② 鍋に★の材料を入れて混ぜ合わせ、さばとしょうがを入れて、弱めの中火で20分ほど煮る
- ※牛乳が噴きやすいので、途中で蓋をすこしずらすなどして煮る
☆付け合わせに長ねぎやこんにゃくを一緒に煮てもよいでしょう

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

