



田畑 優さん(船越・23)

## 地域の人から頼られる消防士に

「生まれ育った町を守るため全力を尽くします」と真剣な表情で話すのは、昨年4月に宮古地区広域行政組合消防職員として採用された田畑優さん。消防学校での訓練を終え、昨年10月から山田消防署に勤務しています。

田畑さんが消防士を目指したきっかけは、小学生時代に経験した東日本大震災。「人々を助けるために活躍する消防士の姿に憧れ、自分も生まれ育った町を守りたいと強く思いました」と話してくれました。現在は警防係に所属し、署内の車両管理を担うほか、消火訓練や救助訓練に努める日々を送っています。

仕事で心掛けていることは、町民の気持ちに寄り添うこと。「現場には、不安な気持ちを抱える人が多くいるので、その人たちが少しでも安心できるように笑顔で接することを意識していますね」と思いやりのある一面が光ります。

休日の過ごし方を尋ねると「釣りですね。兄弟や友達と一緒に船釣りに行き、50センチ以上のアイナメやソイを狙って気分転換をしています」とトリップレッシュユ方法を教えてくださいました。

今後の目標は…の問いかけには「地域の人から頼られる消防士になりたいです」と話して、今日もまた目標に向かって努力を続ける田畑さんです。

## キッチンスタジオ No.174 ハーモニー

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんがちょびっとの塩でもおいしい料理、季節のおすすめや地元食材を使った料理などを紹介します。今回は、エビのうまみがギュッと詰まった「炒め野菜とエビのマヨネーズ和え」です。

### 【材料(4人分)】

むきエビ…10尾 塩コショウ…少々 小麦粉…適量 レンコン(水煮)…100g<sup>2</sup> ブロッコリー…1/3株 ゴボウ…1/4本 ショウガ…1/3片 ニンニク…1/3片 油…小さじ2 ごま油…小さじ2

A {マヨネーズ…大さじ4 ケチャップ…小さじ1 醤油…小さじ1/2}

### 【作り方】

- ①エビの水気をキッチンペーパーで取ったら、塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。
- ②レンコンは、5センチ幅の半月切りにし、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。ゴボウは皮をこそげ落とし、斜め切りにする。
- ③ショウガとニンニクはみじん切りにする。
- ④フライパンに油を入れて弱火にかけ、②を入れて2分程度炒めて蓋をし、さらに5分程度蒸し焼きにする。野菜に火が通ったら火を止めて皿にうつす。
- ⑤④のフライパンにごま油と③を入れて火にかける。

### 炒め野菜とエビのマヨネーズ和え



1人当たりの栄養素 230kcal<sup>2</sup>、塩分1.1g<sup>2</sup>

- 香りが立ったら①を入れて両面の色が変わるまで炒める。
- ⑥⑤に④を戻し、炒め合わせたら火を止め、合わせておいたAを加えて、全体に混ぜ合わせたら完成。