



北田 純基さん (22)

期待され、応えられる警察官に

昨年2月から山田交番で勤務する北田純基さん。盛岡市出身の彼は、野球で鍛えた心と体で、町内の治安を守る警察官の一人として活躍しています。岩手県警察では「被災地の復興を支える治安活動の推進」を活動重点の一つとして掲げ、北田さんも、住民に寄り添った活動を心掛けているとのこと。職務中、多くの住民から話し掛けてもらえるよう

で「震災以前から、被災当時の話まで聞かせていただき、勉強になります」と語ります。パトロールは、一人暮らしの世帯を重点的に行い「一人の時間をできるだけ少なくすることで、犯罪などの被害を未然に防ぎたい」と考えています。休日には逮捕術の訓練などを行うときもあり、忙しい日々を送る北田さん。ドライブや買い物でリフレッシュしています。春には、新しい交番ができる予定で「場所は変わりますが、今まで同様、困りごとは何でも相談してください」と話します。

町民の皆さんに伝えたいことを聞く「詐欺被害が増えています。また入学時期は子どもの飛び出しに気を付けましょう」と啓発。住民に期待され、それに応えられるような警察官を目指し、山田での交番勤務2年目を迎えます。

キッチンスタジオ No.109 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手軽に作れるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などをご紹介します。今回は、お好きな具材を盛り付け、おひな祭りにどうぞ。「彩りいなり寿司」です。

【材料（4人分16個）】

- 酢飯 米…2合 A {酢…1/2カップ 砂糖…大さじ1 塩…小さじ2/3}
- 味付け揚げ 油揚げ…小8枚 B {だし汁…1カップ 酒…大さじ3 みりん…大さじ1 砂糖…大さじ3 しょうゆ…大さじ2}
- 酢飯具材 ニンジン…40g<sup>2</sup> 水煮タケノコ…60g<sup>2</sup> ゴボウ…40g<sup>2</sup> レンコン…60g<sup>2</sup> C {酒、みりん、砂糖、醤油…各小さじ2} 油…小さじ2 いりごま…大さじ1
- 飾り用具材 錦糸卵（卵…1個 砂糖…小さじ1 塩…ひとつまみ） ボイルエビ、絹さや 桜でんぶ、冷凍枝豆、焼き海苔、ごま…各適量

【作り方】

- ①米は少なめの水加減にし、やや硬めのご飯を炊く。
- ②油揚げは半分に切り、袋状に開いたら湯に入れて油抜きをし、ザルに上げて水気を切る。
- ③鍋にBの調味料と②の油揚げを入れ、弱めの中火にかけ落し蓋をし、途中で返しながらかく。煮汁がほとんど無くなったら火を止めて冷ましておく。
- ④ニンジン、タケノコ、ゴボウ、レンコンはみじん切りにし、ゴボウとレンコンは水に放つ。

彩りいなり寿司



1人あたりの栄養素 535Kcal、塩分3.0

- ⑤鍋に油を熱し、いりごま以外の酢飯具材を炒め、Cの調味料を加え汁気が無くなるまで煮て冷ましておく。
- ⑥卵に砂糖、塩を加えて錦糸卵をつくる。絹さやは茹で、枝豆は火を通した後、豆を取り出しておく。
- ⑦炊き上がったご飯をボウルに移し、混ぜ合わせたAの調味料を加えて切るように混ぜる。さらに⑤の具材といりごまを混ぜ合わせる。
- ⑧ご飯を16等分にして軽く握って丸め、③の油揚げにつめる。ご飯を詰めた側を上にして並べ、用意した具材を彩りよく盛り付ければ出来上がり。