



佐々木 良実さん(豊間根・19)

地域に寄り添う女性消防士に

「覚えることがたくさんありますが、めげずに頑張ります」と張り切るのは、今年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佐々木良実さん。消防学校での教育訓練を終え、10月から山田消防署に勤務しています。所属しているのは警防係で、署内の車両管理を担うほか、業務の合間には消火訓練や人命救助の訓練を積む日々を送っています。

消防士を目指すきっかけになったのは、高校生の時に近所で発生した火災だとか。「現場で活動する消防士の姿を目の当たりにし、多くの人を助けるために一生懸命働く姿に感動し憧れていました」と当時を振り返ります。消防士になって日が浅いため不安な面もあると話す佐々木さん。「全力でやれば何でもできる」という先輩の言葉が心の糧になっています」と前向きな姿勢で仕事と向き合っています。特技は小学校から始めたバスケットボール。「仕事に慣れてきたら、またバスケットをしてリフレッシュしたいです」と好きな話題に笑みがこぼれます。

今後の目標を尋ねると「女性消防士だからこぞできることを見つけ、女性や子どもへの気持ちに寄り添える存在になりたいです。将来は救急救命士の資格を取得して、多くの人を助けたいです」と使命感が光ります。

キッチンスタジオ ハーモニー

No.161

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、今が旬「秋サケと里イモの和風きのこあんかけ」です。

【材料(2人分)】

秋サケ(切り身)…2切れ 料理酒…大さじ2 里イモ…小5個 シメジ…1/4株 エノキダケ…1/4株 ニンジン…1/4本 タマネギ…1/4個 長ネギ…1/4本 だし汁…300ml 油…適量 片栗粉…適量

A {醤油…大さじ1 みりん…大さじ1/2 塩…小さじ1/4 砂糖…ひとつまみ}

B {片栗粉…小さじ2 水…大さじ1と1/2}

【作り方】

- ①秋サケを一口大に切り、料理酒を振りかける。里イモは皮を剥いて食べやすい大きさに切る。それぞれ、水気を取り、片栗粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を入れて160度になるまで中火にかけて、里イモの表面がきつね色になるまで揚げ焼きにし、竹串がすっと入ったら取り出す。秋サケも表面がきつね色になるまで揚げ焼きにする。
- ③シメジは小房に分け、エノキダケは根元を落として、半分の長さに切る。ニンジンとタマネギは皮をむいて細切りに、長ネギは斜め切りにする。

秋サケと里イモの和風きのこあんかけ



1人あたりの栄養素 311kcal、塩分2.3g

- ④鍋にだし汁と③を入れて火にかける。煮立ったら火を弱め、野菜が柔らかくなるまで煮込む。そこにAを入れて味を整える。
- ⑤ボウルにBを合わせて水溶き片栗粉を作り、④に回し入れてとろみがついたら火を止める。
- ⑥器に秋サケと里イモを並べ、⑤をかけて完成。