



工藤 遥さん(21)

「キャンプや釣りが好きで、休日でも外で活動していることが多いですね」とアウトドア派の一面をのぞかせる工藤さん。今後の目標を尋ねると「町民の皆さんに信頼される地域に根差した警察官になつて、安全で平穏な暮らしを守りたいです」と今日もアクティブな一日が始まります。

地域に根差した警察官に

「どんな現場でも冷静に対応することを心掛けています」と真剣なまなざしで話すのは、昨年4月に山田交番へ赴任した工藤遥さん。担当している業務は町内の事件や事故が発生した時の捜査と住民の相談対応などです。町内を駆け回る毎日ですが「町民の皆さんに『頑張つてね』『お仕事ご苦労さま』と声を掛けてもらうことが、とても励みになっています」

と笑顔で仕事に向き合います。警察官を目指したのは、高校生のときに交番に拾い物を届けたときの女性署員との出会いがきっかけだとか。「学生の私にも丁寧に対応してくれて、その優しくて格好いい姿に憧れました」と当時を振り返ります。幼い頃から運動が大好きで、小学校のときに兄の影響で始めたサッカーを現在も続けています。「昼夜を問わず対応を求められる警察官なので、スポーツで培った体力や精神力を生かして頑張ります」と元氣いっぱいです。

キッチンスタジオ ハーモニー

No.164

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、ボリューム満点な「春キャベツとタケノコの回鍋肉」です。

【材料(3人分)】

豚バラ肉(薄切り)…200g タケノコ(水煮)…1/2パック 春キャベツ…1/4個 長ネギ…1/2本 ピーマン…3個 ニンジン…1/4本 塩コショウ…少々 小麦粉…適量 オリーブ油…大さじ1

A {ニンニク(チューブ)…2g程度 ショウガ(チューブ)…2g程度 酒…小さじ2 みりん…小さじ2 砂糖…小さじ2 醤油…小さじ2 オイスターソース…小さじ2 味噌…大さじ1 トウバンジャン…小さじ1/3}

【作り方】

- ①豚バラ肉を5g程度の大きさに切り、バットに広げて塩コショウをし、小麦粉を振っておく。
- ②タケノコは縦半分に切り、流水で洗い、3g程度に切ってキッチンペーパーで水気を取る。
- ③キャベツは芯を切り落として、一口大にちぎる。ピーマンはヘタと種をとり、8等分に切る。ニンジンは皮をむき3g程度の短冊切りにする。長ネギは3g程度の斜め切りにする。
- ④ボウルにAを合わせておく。

春キャベツとタケノコの回鍋肉



1人当たりの栄養素 406kcal、塩分2.5g

- ⑤フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①を加えて炒める。カリカリになったら皿に取り出す。
- ⑥⑤のフライパンでニンジンと長ネギを炒め、全体に油が回ったらキャベツとタケノコを加えて炒める。さらに⑤の豚バラ肉とピーマンを加え、3分炒めたら、④を加えて中火にする。混ぜながら3分煮詰めたら、皿に盛り付けて完成。