



昆 大成さん(24)

仕事は、昼夜を問わず対応を求められるのでスポーツをやってきてよかったです」と野球で培った体力と精神力が自信を支えます。今後の抱負を尋ねると「人を笑顔にできる消防士になりたいです。そのためにはもっと努力をしなければいけないです」と気持ちを引き締めます。

人を笑顔にできる消防士に



「人の命や財産を守るのが私の使命です」と真剣なまなざしで話すのは昆大成さん。宮古地区広域行政組合消防職員として今年4月から山田消防署に配属となりました。現在は庶務係に所属し、消防団の管理や団員の退職報償金などを担当。業務の合間に消火訓練や人命救助訓練を積む日々を送っています。

「人命救助は時間と勝負。少しの遅れも許されないため、冷静に判断し対応できるように日々の訓練を大事にしています」と、仕事に対し真剣に向き合っています。消防士のやりがいは…の問いには「何よりも人を助けることができたときですかね。自分が育った町で人のために役立つていると思うと、とても充実した気持ちになりますね」と達成感が業務の原動力になります。趣味は野球。学生時代に野球部だったこともあり、現在でも社会人チームに所属し、プレーを楽しんでいるとか。「消防士の

キッチンスタジオ No.168 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、夏にぴったりの「鶏と夏野菜の南蛮おろしだれ丼」です。

【材料(2人分)】

鶏もも肉… 140g² ナス…小1本 カボチャ… 1/8個 ブロッコリー… 1/8個 赤パプリカ… 1/4個 ヤングコーン… 4本 片栗粉…適量 揚げ油…適量 ごはん…茶碗2杯分 キャベツ…適量 大根…適量 カイワレ大根…適量
A {料理酒…大さじ1 ショウガ(チューブ)…小さじ1/4 塩コショウ…少々}
B {醤油…大さじ2弱 砂糖…大さじ2弱 酢…大さじ2弱 水…大さじ2弱 片栗粉…小さじ1/2 赤トウガラシ…少々 白いりごま…小さじ2}

【作り方】

- ①ナスは縦6等分、カボチャと赤パプリカは薄切りにし、ブロッコリーは一口大に切る。
- ②鶏もも肉を一口大に切り、ボウルにAと切った鶏肉を入れて揉みこむ。
- ③フライパンに油を1^{cm}程度の深さまで入れる。中火で①とヤングコーンをさっと揚げ、バットに取り出し油を切る。野菜を揚げ終わったら弱火にし、片栗粉をまぶした②を入れて揚げ、中まで火が通ったらバットに取り出す。

鶏と夏野菜の南蛮おろしだれ丼



1人当たりの栄養素 646kcal、塩分2.4g²

- ④別のフライパンにBのタレを入れ、混ぜながら弱火にかける。とろみがついたら火を止め、揚げた鶏肉を入れ絡める。
- ⑤器にごはんを盛り、千切りにしたキャベツをのせる。その上にタレを絡めた鶏もも肉と揚げ野菜を盛り付け、残った煮汁をかける。お好みで水気を絞った大根おろしとカイワレ大根を添えて完成。