



織笠 瞬さん (田の浜・19)

一人前になり両親を旅行に

「お金を稼ぐ大変さを学びました」と話すのは織笠瞬さん。宮古高等技術専門学校で金型について学びながら町内のコンビニエンスストアでアルバイトをしています。「人とのコミュニケーション能力を養いたいです。接客業は難しいです」と苦笑い。

学校について何うと「普通課から進学したので最初は苦労しましたが、自分の知らないことを学ぶことができてよかったです」と笑顔で答えます。休日は友達と遊んだり、釣りをしたりして過ごすそうです。「釣りは小学校からやっていた大好きです。今は一本しか持っていませんが、これからは竿にもこだわっていききたいですね」と目を輝かせます。今一番楽しみにしていることについて「秋祭です。ことしも大杉神社の神輿を担いで町を盛り上げたいですね」と今から意気込みます。ことしの春から町内で就職が決まっている織笠さん。「就職先では仕事をしっかりこなして

一人前になり、いつか両親を旅行に連れて行きたいです」と親しいの面を見せます。最後に町へのメッセージを伺うと「住宅や道路の工事など大変だと思いますが、しっかり進めていってほしいです」と話してくれました。

キッチンスタジオ No.85 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、おなじみの家電を使って簡単クッキング。野菜の甘みを生かした「炊飯器でロール白菜」です。

【材料（4人分）】

- 白菜…大8枚 玉ネギ… $\frac{1}{2}$ 個 ニンジン… $\frac{1}{3}$ 本
卵…1個 シイタケ…4枚 パン粉…大さじ6杯
牛乳…大さじ3杯 乾燥パスタ…2～3本
・A 豚ひき肉…200g² 塩…大さじ $\frac{1}{4}$ 杯
黒こしょう…少々
・B 水…150cc カットトマト缶…1缶(400g²)
固形コンソメ…2個 塩…小さじ $\frac{1}{4}$ 杯
砂糖…小さじ1杯

【作り方】

- 白菜の葉を破かないようにきれいに剝がし、洗って厚みのある芯の部分をそぎ取って、葉の厚みをそろえる。ラップに包み、電子レンジでしんなりするまで加熱する。しんなりしたら冷ましておく。
- 玉ねぎ、にんじん、そぎ取った白菜の芯はすべてみじん切りにしておく。
- ボウルにAの材料を合わせて練り、粘りが出たら②とコーンを加える。卵、パン粉、牛乳も入れてさらに練る。
- ③を8等分して広げた白菜に乗せ、はみ出さな

炊飯器でロール白菜



1人あたり、エネルギー…224kcal、カロリー、塩分…2.0g²

- ように巻く。巻き終わりは爪楊枝の代わりに乾燥パスタで刺し止める。(折れやすいので2本まとめて刺すと止めやすいです)
- 炊飯器にとじ目を下ににして並べ、石づきを取ってスライスしたいだけとBの材料をすべて加えて、普通炊飯で炊飯する(早炊きでも可)。
- 炊飯が終了したらロール白菜を崩さないように混ぜ、お好みでパセリを散らして出来上がり。