



佐々木 ^{さえこ} 冴子さん (船越・23)

気持ちに寄り添う消防士に

「救急の現場では、患者さんの気持ちを考え寄り添うことを心がけています」。そう語るのは、昨年4月に宮古広域消防職員として採用された佐々木冴子さん。消防学校での訓練を終え、昨年10月から山田消防署に勤務しています。

現場に出てみて感じたことは、思っていた以上に力が要だということ。そのため、日々トレーニングに励み、体力強化に汗を流しています。リフレッシュ方法は、休日に買い物をしたり、趣味の音楽でいるいろんな曲を聴いたりすること。また、先輩職員との会話も気持ちを切り替える方法の一つ

となっています。理想とする消防士像を「現場で女性や子供の気持ちに寄り添う消防士」と語る佐々木さん。「経験を積み、今まで支えてもらった多くの人に恩返しができるように日々頑張っていきたい」と笑顔で語りました。

キッチンスタジオ

No.121

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、「まぐろカツ カラフルソースがけ」です。

【材料 (2人分)】

マグロ(柵)…160g[㊦] 塩・こしょう…少々 揚げ油…少々

〈揚げ衣材料〉 小麦粉…大さじ2~3 卵…1/2個
パン粉…大さじ5 揚げ油…適量

〈ソース材料〉 トマト…中1個 きゅうり…1/2本
紫たまねぎ(普通の玉ねぎでも可)…1/4個 パプリカ(黄色)…1/4個 レモン汁…大さじ2 にんにくすりおろし…1片分 酢…大さじ1 オリーブオイル…大さじ2~3 塩・こしょう…少々 粗びきこしょう…お好みで はちみつ…小さじ2

【作り方】

- ①ソースを作る。すべての野菜を細かく5mm角に切り、ソース用の調味料と合わせて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②マグロは水でさっと洗い、キッチンペーパーで拭き、2等分に切って塩・こしょうを振る。
- ③マグロに小麦粉をまぶし、卵液、パン粉の順につける。
- ④鍋に揚げ油を注ぎ、170℃にする。1分弱を目安にカラッと揚げる(マグロの中心が生状態になるように、衣に色が付いたらすぐに上げる)。

まぐろカツ カラフルソースがけ



1人あたりの栄養素 354kcal[㊦]、塩分2.0g[㊦]

- ⑤マグロを1.5cm幅に切り、器に盛る。冷やしていたソースをかけて出来上がり!

【ポイント】

さっぱり味のソースはお魚にもお肉にも合う万能ソースです。ソースの酢をバルサミコ酢や果実酢などに変えてもおいしくいただけます。