



立花 ^{ひろき}大樹さん (27)

信念を貫く警察官に

一昨年4月から山田交番で勤務する立花大樹さん。盛岡市出身の彼は、身長197cmと大柄な体格で、高校、大学時代はラグビー部に所属し、汗を流していたそうです。今では、ラグビーで鍛えた心と体で、町内の治安を守る警察官の一人として活躍しています。

立花さんが警察官を目指したきっかけは、小学生の頃。毎朝学校付近の交差点で交通指導をしていた警察官の姿に憧れたことがきっかけ。毎朝その警察官の人と話すたびに警察官になりたいという思いが強くなったと話します。

立花さんは、仕事で丁寧な口調で話しかけることを心掛けているとのこと。「自分は体が大きいので、なるべく威圧感を与えないためにも、丁寧に接するようにしている」と苦笑いしながら話します。

歴史の検索が趣味と立花さん。休日には「ネット」などを使い、気になった国の歴史などを調べることが楽しみ」と笑顔を見せま

す。また、友達と集まり近況報告などをしてリフレッシュしているそうです。目標を「信念を貫く警察官」と話す立花さん。今後は、「町民の安心・安全な生活を守るため、一層努力していきたい」と語りました。

キッチンスタジオ

No.131

ハーモニー

【材料 (2人分)】

温かいご飯…1.5合分 すし酢…適量 卵焼き…卵2個分 マグロまたはサーモン(刺身用)…150g きゅうり…1/2本 かまぼこ…6cm程度 レンコン…3cm程度 蒸しエビ…8尾 絹さや…4~5枚 青じそ干切り…2枚分 刻み海苔…1/2枚分 白ごま…少々
A(すし酢(レンコン用)…100cc 砂糖…小さじ1 水…50cc)

【作り方】

- ①温かいご飯にすし酢を加え、あおぎながら切るように混ぜ、米につやが出たら常温で冷やしておく。
- ②卵焼き、マグロ、きゅうり、かまぼこは1cmの角切りにする。
- ③レンコンは皮をおいて1cmの角切りにし、酢水にさらしておく。耐熱容器にAを入れてよく混ぜる。レンコンを入れてふんわりとラップをし、600wの電子レンジで1分加熱し、冷ましておく。
- ④絹さやは筋を取って熱湯でサッと茹で、斜めに2等分する。
- ⑤器に①の酢飯を平たく盛り、②の具材、酢水をきったレンコンを混ぜてまんべんなく乗せる。蒸

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、角切りにした具材がカラフルでハレの日にピッタリな一品「彩りばら寿司」です。

彩りばら寿司



1人あたりの栄養素 711kcal、塩分2.7g

しエビ、絹さやを彩りよく乗せ、青じそ、刻み海苔、白ごまを散らしたら出来上がり!

【ポイント】

岡山県発祥のばら寿司とは、こちらの地域で言うちらし寿司のことです。今回は青じそをアクセントにして7種の具材を使用しましたが、お好みの具材に変えてお楽しみください。