



吉田 ^{りょう} 凌さん (大沢・19)

頼れる優しい消防士に

昨年の4月に宮古広域消防職員として採用された吉田凌さん。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。吉田さんが消防職員を目指したきっかけは、小学生の頃に経験した東日本大震災。「人々を助ける消防士の姿に憧れた」とのこと。また、高校時代に寮生活していた吉田さん。地元を離れ生活しているうちに「地元で働きたい」という思いが強くなり、地元の消防士を目指したと話します。

実際に勤務をしてみても「訓練だけでなく、デスクワークの仕事もあり大変」と、苦笑いを浮かべる吉田さん。それでも、救急現場へ出動をした際に「ご家族の方々から感謝の言葉をいただき、心に残っている」と、仕事での活力を見出しています。吉田さんが初めて火災現場に出動した際に「間近で炎を目の当たりにし、恐怖を感じた」と火災の恐怖を痛感しながらも「先輩方の的確な行動を見て

ぐに冷静になり、消火活動に当たれた」と話します。吉田さんの趣味は筋トレ。休日にはジムに通い「仕事のために鍛えている」と、笑顔。目標を「頼れる優しい消防士」と吉田さん。目標に向かって日々訓練をしています。

キッチンスタジオ

No.133

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、ボリューム満点!「2種の肉巻きおにぎり」です。

【材料 (3人分)】

ごはん… 450㍓ 豚バラ薄切り肉… 6枚 白いりごま…適量 レタス…適量

【うずら卵入り肉巻き】 うずらの卵… 3個 めんつゆ…適量

A {しょうゆ…小さじ2 酒…小さじ2 みりん…小さじ2 砂糖…小さじ1}

【ビビンバ風肉巻き】 人参… 15㍓ もやし… 1/3袋 ほうれん草…1/3束 ごま油…小さじ1 油…小さじ1/2 焼き肉のたれ…適量

B {コチュジャン…大さじ1と1/2 しょうゆ…大さじ1/2 おろしにんにく…大さじ1/2}

【作り方】

【うずら卵入り肉巻き】

- ①うずらの卵は茹でて、めんつゆに30分ほどつける。
- ②ご飯の半量を3等分してラップに広げ、汁気を切ったうずらの卵を乗せて俵型になるようにラップごと包み込む。
- ③②のラップを取り、豚バラ肉を巻きつけて油を熱したフライパンで転がしながら全体を焼き、余分な油をふき取る。
- ④③にAの調味料を加えてから煮絡め、いりごまを散らす。

2種の肉巻きおにぎり



1人あたりの栄養素 426kcal、塩分1.9㍓

【ビビンバ風肉巻き】

- ①人参は3㍓の長さのせん切り、ほうれん草は茹でて3㍓の長さに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、人参、もやし、ほうれん草の順に炒め、野菜がしんなりしたらご飯の半量とBを加えて炒め合わせる。
- ③②の粗熱が取れたら3等分して俵型にし、豚バラ肉を巻きつけて油を熱したフライパンで転がしながら全体を焼き、余分な油をふき取る。
- ④③に焼き肉のたれを加えて絡ませ、いりごまを散らす。