



武藤 ^{りく} 陸さん（長崎・20）

りが増えたことで、地元への愛着がますます強いものになった」と、話します。今年のお祭りの開催中止には、「とても残念」と、寂しそうな表情。それでも次のお祭りを楽しみに、今日も祖父と父の背中を追う、汗を流します。

地域に根差し、一人前を目指して

フレッシュマン

Vol. 205

「1人で現場に出向けるようになりたい」と意気込むのは、家業である町内のガラス工務店で腕を磨く武藤陸さんです。祖父、父と親子三代で営む同工務店は、窓ガラスの配達・修理のほか、サッシの組み立てやテラス屋根の設置など幅広い注文に対応しています。任された仕事で「お客様はもちろん、祖父や父に褒められたときは、とても嬉しい」と、

達成感に笑顔を見せます。また「地域の人から声をかけてもらうことが増えた」と、地域に根差した仕事にやりがいを感じています。

この仕事は、高校3年生の後半から手伝っていたとのこと。その頃から家業に就くことは決めていたと、武藤さん。その決断には、「親孝行したい」という気持ちのほか「山田に残りたい」という強い思いがありました。それは、大好きな祭りがあるからです。高校時代からお神輿を担ぐようになった武藤さんは「神輿会の皆さんとの繋が

キッチンスタジオ No.137 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ご紹介します。今回は、ピリ辛が食欲をそそる「チンゲン菜とシイタケの中華炒め」です。

【材料（3人分）】

チンゲン菜…3株 シイタケ…8個 タケノコ(水煮)…1/2個 長ネギ…1/2本 ニンニク(チューブ)…小さじ1/2 エビ(殻付き)…150g^ラ ごま油…大さじ1

A{酒…大さじ1 片栗粉…小さじ2}

B{コチュジャン…大さじ1~2 酒…大さじ1 しょうゆ…大さじ1 白すりごま…大さじ1/2 鶏がらスープの素…小さじ1/4}

【作り方】

- ①シイタケは石づきを切り落とす。軸の部分は割き、傘の部分は4等分に切る
- ②チンゲン菜は根元を切り落とし、2センチ幅に切る。タケノコは縦十字に切り、切り口を上にしてそれぞれをさらに縦半分に切る(白い部分が気になる人は、流水で洗い流す)。長ネギは1センチの幅で斜めに切る。
- ③エビは殻をむき、背ワタを取る。ボウルにエビとAを入れてよく揉み洗いし、流水で流し、水気を切る。
- ④ボウルにBを混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンを中火で熱し、ごま油とニンニクを炒

チンゲン菜とシイタケの中華炒め



1人あたりのカロリー 294Kcal、塩分2.3g

める。ニンニクの香りが立ったら、③を入れ、色が変わるまで中火で炒める。

- ⑥⑤に①、②を加え中火で炒め合わせる。チンゲン菜がしんなりしてきたら、④を入れて味を調え皿に盛り付けたら完成！

【ポイント】

ご飯のほか、麺にもよく合います。味を見ながらお好みで辛さを調整してみてください。