



竹田 千文さん（織笠・24）

交通事故で悲しむ人減らすため

「笑顔を絶やさず、親しみある存在を目指しています」と仕事で心掛けていることを話すのは、ことし4月から山田交番に勤務している竹田千文さん。竹田さんが警察官を目指したのは、小学生のころに家族が交通事故に遭い事故の恐ろしさを知ったことがきっかけだそうです。「家族の事故を知ったときは本当に心配でずっと泣いていた。だから、町民

の方々にも同じ経験をして欲しくないという思いから交通指導は大事にしています」と当時を振り返りながら話します。聖石町出身の竹田さんは、関東において夢であった警察官として働き始めますが退職。その竹田さんがもう一度警察官を志したきっかけが東日本大震災です。岩手県で再び警察官となり、2年目のことしに本町に配属となりました。警察官となつて2年目の竹田さんですが、平成26年度若手県警察逮捕術大会個人戦で2位の成績を収めるほどの実力の持ち主です。

主です。竹田さんに今後の目標を伺うと「10月26日为本町での一年間死亡事故ゼロが達成できるので、これから交通指導に力を入れたい。震災を乗り越えた人たちが交通事故の犠牲にいたくない」と、強いまなざしで答えました。

キッチンスタジオ No.68

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でき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、豊富な食材を使い“食欲の秋”にぴったりの「炊飯器で簡単！秋ちまき」です。

【材料（8人分）】

- もち米…3合 干しエビ…大さじ5杯 ゴボウ…15㍻
- 干しシイタケ…4個 水煮タケノコ…100㍻
- ぎんなん…16粒 ニンジン…1/2本
- 豚肩ロース（ブロックかとんかつ用）…250㍻
- ・A 日本酒…大さじ3杯 サラダ油…大さじ2杯
- オイスターソース…大さじ1と1/2杯
- しょうゆ…大さじ1と1/2杯
- ・B 水（シイタケ・干しエビ水戻し用）…200cc
- 砂糖…小さじ1杯 ごま油…大さじ1杯
- 塩…小さじ1/3杯

【作り方】

- ① もち米は研いで1時間ほど水につけておく。干しシイタケ、干しエビも分量の水で1時間ほど戻しておく。
- ② 豚肩ロースを1.2㍻の角切りにし、Aの調味料を揉みこんでおく。タケノコ、干しシイタケを各1㍻の角切りにしておく。ニンジン、ゴボウを5㍻の薄さのいちょう切りにし、水にさらしておく。
- ③ 干しエビの水を切り（戻し汁は捨てない）、みじん切りにする。サラダ油をひいたフライパンで香

炊飯器で簡単！秋ちまき



エネルギー（1個あたり）…297kcal、塩分…0.72g

- りが出るまで弱火で炒める。香りが出たら②の豚肩ロースを加えて炒め、火が通ったら②の残りの材料をすべて加えてさらに炒める。オイスターソースを加え、さっと絡めたら火を止める。
- ④ 炊飯器に水をよく切ったもち米を入れ、③の戻し汁とBの調味料を加える。3合炊きの水の分量になるように水を足し、③の材料を調味料ごと加え、炊く。
- ⑤ 炊飯が終わったらぎんなんを加え具が全体に混ざるようにし、三角のおにぎりを作ったら出来上がり。