



はじめ
佐々木元さん（豊間根・70）

このように多くの経験を積んできた佐々木さんに、団長としての意気込みを伺うと「消防団がスムーズに活動できるような日々考えています。自分が指揮しなければ」と常に胸に言い聞かせています」と力強く答えられました。

地域を災害から守り続けて

山田町消防団長に佐々木元さんが、5月1日から就任しました。佐々木さんは昭和42年3月から消防団に入り47年間、地域の安全を守り続けています。入団のきっかけは先輩団員の勧誘。「地域のためにやってみよう」という気持ちがありました」と当時を振り返ります。その後、第11分団員として経験を積み、平成7年4月に分団長に就任。「印象に

残っているのは、昭和51年5月の藤畑林野火災です。あの時は前線へ何日間も往復し続けました」と、今でも当時のことが鮮明に思い出されるといいます。第11分団長時代に、消防団副団長の山屋光一さんと菊地民雄さん、本部分団長の鈴木秀憲さんに統率力を買われ、本部分団副分団長に就任。そして本部分団長時代に起きたのが東日本大震災です。本部と連絡がつかず、まず自分に出来ることに専念したという佐々木さん。道を切り開き、豊間根地区から沿岸地区に炊き出しを届け続けました。

キッチンスタジオ No.65 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。今回はこれからの旬の食材を使った、さっぱりとした「あじとグリーンアスパラののっけ丼」です。

あじとグリーンアスパラののっけ丼



【材料（2人分）】

ご飯…250g^㉜ アジの刺身…80g^㉜ 玉ネギ…10g^㉜
レンコン…30g^㉜ 青シソ…3枚 小ネギ…少々
グリーンアスパラガス…30g^㉜（約2本）
焼き海苔…1/2枚 砂糖…小さじ1杯 酢…適量
白ゴマ…少々

- ・A 濃い口しょうゆ…大さじ1/4杯
みりん…大さじ1/2杯
- ・B 塩…小さじ1/3杯 砂糖…大さじ1/2杯
だし汁または水…大さじ1/2杯 酢…大さじ1杯

【作り方】

- ① れんこんは皮をむいて薄い半月切りにし、酢水にさらしておく。
- ② グリーンアスパラは根元の皮をとるところ剥いて3等分の長さになり、レンコンと一緒に熱湯で2分ゆでてざるにあげる。
- ③ ゆでたレンコンは酢と砂糖を合わせたもので漬けておく。
- ④ アジの刺身とグリーンアスパラを合わせ、混ぜておいたAをかけ10分おく。
- ⑤ 玉ネギは薄くスライスし、しんなりするまで電

子レンジで加熱しておく。粗熱が取れたら水気を絞って②と合わせる。

- ⑥ Bの材料を混ぜ合わせておく。
- ⑦ 炊きたてのご飯を器に平らに広げ、焼き海苔と青シソをちぎって散らし、上から⑥を回しかける。
- ⑧ ④を回しかけ、③の汁気をきって彩りよくなる。
- ⑨ 刻んだ小ネギと白ゴマを散らして出来上がり。

【料理に含まれるエネルギーと塩分】

エネルギー（1人あたり）…325kcal、塩分…1.0g^㉜