



けん いち
若田 謙一さん（船越・31）

未来のまちづくりをサポート

の方の胸に秘める部分に寄り添いながら、皆さんが希望するまちづくりをサポートが少しでもできたらと思っています。皆さんの気持ちを大切に理想とする商店街を実現していきたいです」と、熱い気持ちで答えられました。

町民登場

130

「山田に来て驚いたことは、クマの注意報を防災無線で呼びかけていたことです。また、景色がきれいで荒神海岸が特にお気に入りです」と話すのは、6月に町水産商工課に配属された「いわて復興応援隊」の若田謙一さん。同応援隊は、県といわて定住・交流促進連絡協議会が実施している事業で、沿岸地区を中心に現在31人が地域振興や復興に向けての活動を行っています。

若田さんは、静岡県三島市の出身。東京都で経営コンサルタントアドバイザーとして多忙な日々を送っている中、東日本大震災が発生。陸前高田市や宮城県石巻市でのボランティア活動を通して、未来のまちづくりのお手伝いをしたいと一念発起し、同応援隊に応募しました。現在は、商店街再興の計画策定業務や事業主からの要望・意見を一店舗ずつ聞いてまわるなど、商業関係者と行政をつなぐパイプ役として奮闘しています。仕事への意気込みは「事業者

キッチンスタジオ No.55 ハーモニー

【材料（2人分）】

スナップえんどう…70㌔（12本程度）
玉ねぎ…1/2個 コーン（缶）…大さじ3杯
みじん切りの生姜…小さじ1杯
顆粒チキンスープの素（中国風）…小さじ1杯
塩…少々 サラダ油…少々

《付け合せ》

トマト…適量

【作り方】

- ① スナップえんどうはヘタと筋を取り、サラダ油と塩を各少々入れた熱湯で約1分間ゆでる。
- ② 玉ねぎは半分にし、切り口を下にして薄目に切る。コーン（缶）は水気を切っておく。生姜はみじん切りにする。
- ③ フライパンに少々サラダ油と②の生姜を小さじ1杯入れて強めの中火にかけ、香りを出す。玉ねぎを炒め、しんなりしたらスナップえんどうを加えてサッと炒める。
- ④ チキンスープの素とコーン（缶）を加えて炒め、塩少々で味を調えると出来上がり。付け合せとしてトマトを添えてください。

このコーナーでは、町管理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「お弁当の副菜をいっぱいつめよう」の第3弾、「スナップえんどうの炒め物」を紹介します。

スナップえんどうの炒め物



【一口メモ】

スナップえんどうは甘みの強い野菜で、ビタミン類（B、C）やカリウム、食物繊維が含まれています。スナップえんどうをゆでる際に少々油と塩を混ぜた熱湯を使用するのは、青臭みや水っぽさを抜くためと、均一に火を通すためです。また、これと併せてゆで時間を少な目にし、すぐ冷水にとって水気を切ると、色よく仕上がります。