



やす ゆき
中村 康幸さん（織笠・19）

「つらいこともたくさんありますが、自分の夢のために今の経験も必要だと思っています。迷わず迅速に行動ができる救助のプロフェッショナルになりたいです」と話す中村さんは、熱い気持ちを胸にきょうも海へ向かいます。

人を救うプロフェッショナルに



「地域の人たちに古里っていいなと思える町に復興できるように、自分が今できることを頑張るのみです」と話すのは、織笠の中村康幸さん。復興を第一に願い、山田町災害復興支援隊の隊員として活動しています。「先輩方にも優しく指導していただき、充実した毎日です」と話す表情からは、明るい職場の様子がかがえます。小さなころから困っ

ている人を助けられる職業に就くことが夢だったと話す中村さん。震災時は、ボランティアとして避難所で物資を運ぶなど、力仕事を進んで行っていました。そんなとき、災害派遣の自衛隊員の皆さんが昼夜を問わず活動しているのを見て「生まれ育った町、人のために少しでも力になりたいと考えようになりました」と、子供のころから抱いていた夢はさらに強く大きなものへとなっていました。現在は、海上で人命救助活動が行える潜水士の資格を取るため、厳しい訓練を積む毎日です。

キッチンスタジオ No.41 ハーモニー

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、食べれば体がほかほか温まる、この季節にぴったりの「けんちんみそ汁」です。

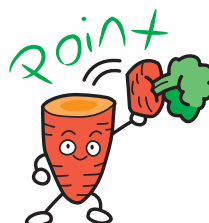
【材料（4人分）】

大根、ニンジン…100㍑ 里イモ…2個
シイタケ…4個 ゴボウ…80㍑
こんにゃく…150㍑（小1枚） 木綿豆腐…1/2丁
油揚げ…1枚 長ネギ…1/2本
サラダ油…大さじ2 長ネギの青い部分…少々
昆布…5㍑ 鰹角1枚 みそ…70～80㍑

【作り方】

- ① 皮をむいた大根、ニンジン、里イモ、ゴボウ、石づきを取ったシイタケとこんにゃくをひと口大に切り、全部ざるに入れて熱湯にくぐらせる。油揚げは湯通ししてから短冊に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、野菜類とこんにゃくを炒める。
- ③ 1㍑の水を加え、昆布とネギの青い部分を入れて煮る。具に半分ぐらい火が通ったら、みその半量を溶き入れる。そのまま煮て完全に火が入ったら、残りの半量を溶き入れる。
- ④ 油揚げ、小口切りにした長ネギを加え、最後に豆腐をちぎって加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器に盛り、好みで細ネギを散らせば出来上がり。

けんちんみそ汁



ワンポイントアドバイス

通常みそ汁を作るときは最後に入れますが、けんちんみそ汁で2回に分けるのは、1回目はみその味を具になじませるためです。残りはみその風味を出すために、仕上げに入れます。