



阿部 りょうさん（山田・23）

沢まで走ります」と、得意げに話すと、一方で「初の一人暮らしで家事に追われています」とはにかみます。山田に来て間もない阿部さん。早く皆さんの身近な存在となれるようにと地域を巡り、安全で平穩な暮らしを守ります。

交番を身近に感じる存在に

そ話しやすいこともあると思います。私の存在が、交番を身近に感じるきっかけになればと思っています」と、使命感にあふれています。

幼少期から運動が得意だった阿部さん。小学1年生から中学時代までは水泳、高校時代はサッカーに打ち込んできました。小柄な体格ですが、スポーツで培われた体力や精神力は、昼夜を問わず対応を求められる警察官の仕事に生かされているとのこと。

休日の過ごし方の問いには「ランニングです。飯岡から大

「わたしを見かけたら、ぜひ声をかけてください」と、はつらつとした笑顔で話すのは、今年4月に山田交番に赴任した阿部りょうさん。同交番で初の女性警察官です。

阿部さんは矢巾町出身で、警察官となり2年目。今後の目標を尋ねると「地域に根差した警察官として、あらゆる事案に対応できるようにになりたいです。私が女性であるからこそ

キッチンスタジオ ハーモニー

No.145

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紹介します。今回は、ボリューム満点な「春野菜のキッシュ」です。

【材料(8人分)】

冷凍パイシート…3枚 アスパラガス…3本 新玉ネギ…1/2個 春キャベツ…2枚程度 パプリカ…1/4個 ベーコン…5枚 小麦粉…適量
A {卵…3個 牛乳…100ml 粉チーズ…60g 塩…適量 こしょう…適量}

【作り方】

- ①冷凍パイシートを解凍し、オーブンは200℃で予熱する。
- ②アスパラガスの硬い部分をピーラーでむき、切り口が斜めになるように5等分する。新玉ネギは皮をむいて薄切りにし、キャベツは1/2角に切る。ベーコンは1/2程度の太さで短冊切りにする。
- ③パプリカは種を取り、2/2角に切る。
- ④クッキングシートに小麦粉をふり、その上でパイシートを伸ばす。型には油を塗り、小麦粉をふっておく。伸ばしたパイ生地を型に入れ、底の部分にフォークで何か所か穴をあける。
- ⑤熱したフライパンに②を入れて中火で炒める。野菜から水分が出たら強火にして、水気をとばす。全体がうすく色づいたら火を止めて粗熱をとる。

春野菜のキッシュ



1人あたりの栄養素 275kcal、塩分1.1g

- ※飾り用のアスパラガスを適量取り分けておく。
- ⑥ボウルにAを入れ、混ぜ合わせたら⑤を加えてひと混ぜし、④に流し入れ、その上に③と取り分けておいたアスパラガスをのせる。
 - ⑦オーブンに⑥を入れ、アルミホイルをかぶせて30分程度焼く。中まで火が通ったらアルミホイルを外して5分程度焦げ目が付くまで焼き、盛り付ける。