



山内 拓也さん(宮古市・21)

り、ゆかりある地での仕事に自然と力が入ります。休日でも地元消防団で活動するなど積極姿勢が光ります。今後の抱負を尋ねると「経験を積んで早く信頼される職員になりたい」と頼もしい限りです。

信頼される漁協職員に

「元気に挨拶。そして組合員の方に信頼してもらえよう、まずは自分が相手の名前を覚えることを心掛けて頑張ります」と快活に話すのは船越漁業協同組合に勤めて2年目の山内拓也さん。最初の配属先は購買課で漁業資材の販売や漁船保険の事務手続き、沖合での船上作業などの仕事も行っていました。

出身は宮古市で、宮古水産高校在学中は大浦地区で養殖漁業の実習を経験した山内さん。母親が山田町出身ということもあるが、燃料販売やウニの開口日には集荷作業も行います。「組合員と接する機会が増え、名前を覚えてもらえるようになりました。認められたかなと思います」と新しい環境での喜びを感じています。組合員のため、漁協のためと自分にできることを考える真面目な性格。最近はフオークリフトや船の免許といった業務で必要な資格を取得したいと意気込みを語ります。

キッチンスタジオ ハーモニー

No.147

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、白米と相性ぴったりの「ナスとニラのピリ辛そぼろあんかけ」です。

【材料(2人分)】

豚ひき肉…100g² ニラ…1/2袋 ナス…中1本
モヤシ…1/2袋 ニンジン…1/5本 ニンニク…1片
ごま油…大さじ1 唐辛子…1/2本 糸唐辛子(飾り用)…適量
A{酒…大さじ2 醤油…大さじ1と1/2 みりん…大さじ2
鶏ガラスープの素…大さじ1 水…100ml²}
B{片栗粉…大さじ1 水…大さじ1}

【作り方】

- ①唐辛子を粗みじん切りにする。ニンニクは薄切りにし、ナスとニラ、モヤシを食べやすい大きさに切る。ニンジンは3cm程度の長さで短冊切りにする。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油とニンニク、唐辛子を入れて香りが出るまで炒める。香りが出てきたら豚ひき肉を入れて中火で色が変わるまで炒める。
- ④③にニンジンとナスを入れて全体に油が回るよう

ナスとニラのピリ辛そぼろあんかけ



1人あたりの栄養素 330kcal²、塩分2.1g²

- 炒めたら、ニラとモヤシ、②を入れて味をなじませる。
- ⑤ボウルにBを入れ水溶き片栗粉を作る。
- ⑥④の野菜に火が通ったら⑤を入れて混ぜながらとろみをつける。火を止めて皿に盛り付け、糸唐辛子を上にも飾ったら完成。