



荒田 那菜さん(織笠・19)

安心を与えられる消防士に

「幼い頃から人の命を助ける仕事に憧れていました」と、にっこりとほほ笑む荒田さん。昨年4月に宮古広域消防職員として採用され、消防学校での教育訓練を経て昨年10月から山田消防署で勤務しています。

「訓練が上手いかず落ち込むこともありましたが、何事も楽しくがモットーで、常にプラス思考で取り組むようになっています。『訓練は失敗しながら覚えるものだ』という先輩の言葉も支えられています」と常に前向きな姿勢が光ります。

救急講習や消防訓練で町民と接する機会が多く、「日ごろの訓練の成果を発揮できるのがうれしいです」と、仕事のやりがいと手応えを感じています。

趣味はドライブ。「新型コンパクトウイルス感染症が収束したら車で旅行に行きたい」とその日を心待ちにしています。

車好きな荒田さんは、「署内で一番大きな水槽車を乗りこなしたい」と大型自動車免許の取得にも意欲的です。今後の目標を訪ねると「どんな現場でも安心を与え、頼られる消防士になりたい」と、誇りと使命感を持って職務に励みます。

キッチンスタジオ ハーモニー

No.151

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、野菜の食感が楽しめる「手作りさつま揚げ」です。

【材料(2~3人分)】

タラ(切り身)…200g² はんぺん…60g² ニンジン…1/4本 ゴボウ…1/5本 ネギ…1/2本 大葉…3枚 油…適量
A(ショウガ(チューブ)…2g程度 卵…1/2個 しょうゆ…大さじ1/2 酒…大さじ1 砂糖…小さじ1 塩…ひとつまみ 片栗粉…大さじ3)

【作り方】

- ①タラは皮と骨を取り除いてぶつ切りにし、はんぺんは一口大の大きさにする。
- ②フードプロセッサーに①をいれ、細かくミンチにする。
- ③野菜をよく洗い、皮をむく。ゴボウはささがきにして水にさらし、ニンジンは千切り、ネギと大葉はみじん切りにする。
- ④ボウルに②と③を入れてよく混ぜ、Aを入れ、さらによく混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに3g程度の高さまで油を入れ、火にかける。
- ⑥油が150℃くらいになったら火を弱め、④を小判型に成形してゆっくりと油の中へ入れる。形が崩

手作りさつま揚げ

1人あたりの栄養素 206kcal、塩分1.3g²

- ⑦火の強さを中火にし、⑥を再度入れて両面がきつね色になるよう揚げる。油をよく切り、皿に盛り付けたら完成。