

# 人 ネットワーク

しもむら わたる  
下村 航さん (5区)



## 活気ある魅力的な 妹背牛町づくりのために

2016年から高橋商店に勤める下村さん。ガスの交換作業や点検、灯油や肥料の配達業務を主に担っています。この仕事に就く前は事務の仕事をしていましたが、今は外に出て作業などをしていくことが多く、業務は180度違います。最初は戸惑いもあり、タ

ンクローリーの運転が特に難しかったのですが、今は業務にも慣れて時間の流れも早く感じ、「もう、こんな時間？」と思うことも多いです。

スポーツは見るのも自分がやるのも好きですが、ここ数年は登山が一番好きで、妹背牛町山岳連盟に所属し、夏と秋に仲間たちと山登りを楽しんでいます。一人でも登ることがあり、日程がうまく合ったときは年に10回登ったこともありました。登山の魅力はなんといっても山頂からの景色。嫌なことがあってもあの景色を見るとすべて忘れることができます。

商工会青年部の活動では、夏はビールパーティーや町民まつり、冬はスノーフエスがあります。「これからも周りの皆さんとうまくコミュニケーションを図りながら、業務や商工会青年部の活動を通して、活気ある魅力的なまちづくりの一端を担っていければと思います。」

## 今月のお助けメニュー

### レタスとしめじの中華風豆乳スープ



#### 【材料】(4人分)

レタス ~ 80g (外側の大きい葉2枚分)  
⇒食べやすい大きさにちぎる  
しめじ ~ 1/2房 ⇒石づきを取ってほぐす  
玉ねぎ ~ 100g (約1/4個) ⇒繊維に沿って薄切り  
豆乳 ~ 400ml  
水 ~ 100cc  
ごま油 ~ 小さじ2  
昆布茶 ~ 小さじ2  
いりごま ~ 小さじ1

#### 【ワンポイント】

カルシウム不足が気になる方は、牛乳に変えても美味しくできます！

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
100	4.1	6	47	1.5	1.4	0.6

【1人分】

#### 【作り方】

- 鍋にごま油を入れて中火にし、玉ねぎに火が通るまで炒める。
- ①にしめじを加えてさっと炒め、豆乳・水を入れて弱火で煮る。
- フツフツとしてきたらレタス、昆布茶、いりごまをひねりながら入れてさっと煮る。
- 器に盛り付けて完成。

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

