

# 人 ネットワーク

吉野 晴之さん(1区)  
はるゆき



## 仕事に興味に熱中人生 こぼれる熱い気持ち

深川市の木工場で工場長として勤務する傍ら、毎週火、木曜日の夜は空手の「妹背牛道場」で指導にあっています。道場に通うのは小学生から大学生、そして社会人と様々。教え子たちが結果を出して、それを笑顔で報告しに来てくれたときに、とてもやりがいを感じます。

高校在学中は音楽好きが高じて友人たちとバンドを組んで活動していました。社会人になると高校生時代にはできなかった、ギターの大人買い。家に7、8本ほど持っている。以前はパンク、ロックンロール、ロカビリーが好きでそればかりを聞いたり弾いたりしていましたが、最近はアコースティックギターの良さもわかってきました。仲間たちとバイクでツーリングに出かけるのも楽しみの一つです。22歳のときに購入した「Kawasaki Z1 900」に今でも乗り続けており、これまでの人生の半分以上を共に過ごしています。

空手にギター、バイクと多趣味な吉野さん。これまでの熱中人生を語るまなざしからは、熱い気持ちこぼれていました。

次号は吉野さんの紹介で森嶋克行さん(9区)を掲載予定です。



## 今月のお助けメニュー パッツと♪きゅうりチャンプルー

### 【材料】

- きゅうり ~ 2本 → 縦に十字に切り、厚めの斜め切り
- もやし ~ 1袋
- 豚薄切り肉 ~ 200g → 一口大に切る
- 木綿豆腐 ~ 1丁(300g) → 水気をきり、一口大に切る
- 卵 (M) ~ 2個 → 溶く
- しょうがチューブ ~ 2cm位
- ごま油 ~ 大さじ1
- ★しょうゆ ~ 大さじ1
- ★酒 ~ 大さじ1
- ★みりん ~ 小さじ1



### 【作り方】

- ①フライパンを中火にかけ、ごま油を熱し、豆腐を焼き色がつくまで焼き、一度皿に取り出す。
- ②同じフライパンにしょうがを入れ、豚肉を色が変わるまで焼き、きゅうり、もやしを入れてさっと炒める。  
※野菜の水分が出ないように、中火~強火で炒めることがコツです!
- ③①の豆腐を戻し入れ、★の調味料を加えてさっと炒め、溶き卵を回し入れて全体を炒め、器に盛りつける。

### 【ワンポイント】

♪きゅうりには体を冷やす効果があり、夏場の体に熱がこもりやすい時に食べると、体の冷涼効果があります。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	塩分(g)
287	20.2	19	107	1.8	0.9

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

