

人

ネットワーク

むらた
織恵さん(1区)



趣味の登山 いつかは日本一の富士山へ

妹背牛町で生まれ育ち、深川西高校を卒業された後JA北いぶきに就職。その後、ご結婚を機に平成17年に退職されましたが、現在は臨時職員として妹背牛支所で再び働かれています。家庭では優しい旦那様と可愛い娘さん、さらに家族のアイドル愛犬プーちゃんと共に賑やかに楽しく暮らしています。

小学6年生の娘さんは、動物関係の仕事に就きたいと将来の夢を描いているようで、「娘が無事、立派に成長してくれるまでは今の仕事をしっかり頑張ろうと思っています」と話してくれました。

村田さんが趣味として楽しんでいるのは、最近女性にも静かなブームとなっている「登山」。毎年開催される町民登山にはよく参加しており、近間の雨竜沼湿原には友人と度々足を運んでいます。「登っている間は結構つらいんですけどね。山頂に着いたとき、眼下に広がる景色がとてもきれいで、病みつきになりました」と話してくれました。町民登山を通して道内各地の山々を登頂された村田さん。「これまで一番高い山は北海道一の旭岳ですが、いつかは日本一の富士山にも登ってみたいと思っています」と、さらに日本の最高峰を目指し、キラキラとした表情で夢を語ってくれました。

次号は村田さんの紹介で
小林貢司さん(1区)を掲載予定です。

今月のお助けメニュー

鶏ひき肉ときりぼし大根の卵とじ

【材料】4人分

- 鶏ももひき肉～100g
- 切干大根～30g⇒水戻してもみ洗いをして水気を絞り、2cm位に切る
- しいたけ～2枚⇒薄くスライス
- 長ねぎ～1/2本(緑の方)⇒縦半分につけてから、ななめ切り
- 水～150ml
- ☆しょうゆ～大さじ2 ☆酒～大さじ2 ☆だし汁～150ml
- ♡卵～2個 ♡片栗粉～大さじ1 ♡水～大さじ1

【作り方】

- ①野菜を切り、☆の調味料を合わせておく。♡を混ぜ合わせておく。
- ②鍋に鶏ひき肉と☆を入れ、中火で炒め煮る。
- ③そこに切干大根・しいたけ・水(150ml)を加えて10分ほど煮て、最後にねぎを加える。
- ④♡の卵液を鍋全体に回し入れ、蓋をして卵に火が通ったら完成。
※卵がふつふつとしてきて半熟位になれば火を消す。余熱でちょうどよく卵が固まる。
- ⑤器に盛り付ける。

【ワンポイント】

♪冬野菜は体を温める効果があります。大根、かぶ、ほうれん草、小松菜、長ねぎ、ごぼうなどがそうです。1日350gの野菜を食べられるよう意識しましょう！

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)	塩分(g)
162	9.1	6.2	61	4.2	1

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