

人 ネットワーク

野^の田^だ 章^{しょう}平^{へい}さん (1区)



「アウトドアや車中泊が好きな私にとって、楽しみながら働ける環境です」と話すのは、今年1月にキッチンカーでポップコーン専門店「のんすぱっぷコーン」を開業した野田章平さん。「一度きりの人生。挑戦したいと思いました」と家族の支えを受け、高校卒業後に勤め始めた福祉業界から転身しました。

自らの夢をキッチンカーに乗せて 無添加のポップコーン

出身は三笠市。高校を卒業後、秩父別町内の特別養護老人ホームで15年ほど働きました。介護の現場から転職を考えるようになると、家族と相談しながら次の仕事を模索。外でご飯を食べるキャンプをはじめ、1人で車中泊するほどドライブも好きな性格から、キッチンカーの営業に興味を持つようになりました。

移動販売のイベントに向いて情報を収集。小麦粉などの食物アレルギーが少ないメニューを考え、ポップコーンにこだわり着きました。

5歳の娘を育てる中で体に良い食べ物を提供したいという思いが強まり、オーガニックの原料を使って無添加にこだわっています。

種類は「のり塩」や「キャラメル」など12種類から、5種類ほどを選んで販売。コーンの形は、羽のような「バタフライ」と丸い「マッシュルーム」の2タイプを使い分け、振りかける「塩系」とコーティングする「砂糖系」の味を引き立たせています。

屋号の「のんす」は、おいしくて手が止まらない「ノンストップ」の略。「コーンが弾ける時のワクワク感のように、子どもたちに喜んでもらえるお店にしたいです」。

皮むきを使って包丁いらず♪

鶏つみれと根菜のあつたが煮

【材料】4人分

- ★鶏ひき肉 300g
- ★生姜 15g⇒みじん切り
- ★マヨネーズ 大さじ1
- ★しょうゆ (減塩) 小さじ1
- ★片栗粉 大さじ1
- ★こしょう 少々
- ★春雨 30g⇒茹でて1cm幅に切る
- 大根 約10cm(300g)⇒皮むきで縦長にむく
- 人参 1/2本(120g)⇒
- ごま油 大さじ1
- 和風だし顆粒 大さじ1⇒水大さじ1で溶く



お手軽調理で簡単に♪

包丁のかわりにハサミや手ちぎり、まな板のかわりに牛乳パックを広げて使う。加熱調理は耐熱容器に食材を入れてラップをかけてレンジでチン♪
究極の簡単調理ですが、洗い物も調理時間も減り、疲れている時やあまり料理をしたくないという時におすすめです。毎食の食事作りは大変です。
たまには「息抜き調理」で時短してみませんか？

【作り方】

- ①ポリ袋に★の材料をすべて入れ、よくもみ合わせる
- ②フライパンにごま油を入れ、大根・人参を2分ほど炒める
- ③そこに水で溶いた和風だしを入れ、全体がフツフツしてきたら、
①をスプーンで丸く取りながら入れていく
- ④ふたをして10分ほど煮る (途中で肉団子を裏返す)

♪大根・人参を皮むきでむくと、包丁で切るよりも薄くなり、
食感・味染みともに良くなります◎

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
237	12.1	13.4	0.9	35	2.0	1.3

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

