

# 人

## フューチャー

ふじい  
つひさ  
藤井 一平さん (1区)

事業計画書の作成や税金の申告手続きなど、事業主の皆様の必要に応じてアドバイスをする経営指導員として、今年4月から妹背牛商工会で働いています。海のある十勝管内広尾町から妹背牛町に移り住み、まっすぐに植えられた稲や、一面に広がる水田の景色に感動しました。

妹背牛商工会の経営指導員  
「当たり前」を取り戻す1年に



南幌町の出身。札幌大を卒業後は3年間、層雲峡のホテルでフロント業務を経験した後、道内商工会の採用試験を受けました。コロナ対策の給付金申請を担当した前任地の経験を生かし、インボイス制度など会員の皆様が知りたい情報をいち早くキャッチするアンテナを広げて、日々勉強中です。

妹背牛商工会の目標の一つが「当たり前前の1年」を取り戻すこと。町民の皆様に夏のイベントを楽しんでもらい、商店街を活気づける一歩にしたいです。また、地域振興事業にも力を入れています。

美しい農村風景のほかに感動したことがもう一つ。お米のおいしさに驚きました。ふっくらと炊き上がったご飯は、少し甘めのきんぴらごぼうともよく合います。妹背牛に引越して、妻の手料理がますます好きになりました。

### 今月のお助けメニュー

## 茄子ときゅうりのさっぱり和え

**【材料】(4人分)**  
 茄子 4個⇒縦半分に切り5mm幅に斜め切り、水にさらす  
 きゅうり 2本⇒縦半分に切り5mm幅に斜め切り  
 塩 ⇒指3本でふたつまみ  
 シーチキン漬け缶 2缶(140g)⇒油を切っておく  
 梅干し(中くらいサイズ) 4つ(40g)⇒種を除いて細かく切る

**【作り方】**  
 ①切ったきゅうりを塩もみして10分位置き、水気を絞る  
 ②切った茄子を耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて、500ワットの電子レンジで5分加熱。かるく冷ましてペーパーで水気をとる  
 ③ボウルに全ての材料を入れて和え、食べる時まで冷やす  
 ☆梅干しは、はちみつ漬けを使うとまろやかな酸味、かつお漬けを使うとさっぱりとした酸味の味付けになります！

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

【夏場の麺料理の  
食べ過ぎに注意】  
 ごはん 100g (女性の適量)  
 で 168kcal = 乾麺 40g

麺1束の量はメーカーによって違いますので、ぜひ計ってみてください！というのも、1束40gは案外少ない量です。1人2束など食べてしまうことはありませんか？  
 ご飯を減らしても、麺類を食べ過ぎていると、意外と夏場も太りやすくなります！麺の量を減らし、野菜や卵のおかずなどをつけて、バランス良く食べましょう。

麺類を食べる時の副菜など、たんぱく質が不足しやすい時は、**シーチキン缶**や**卵**などをプラスすると、栄養のバランスがよくなります◎

**【1人分の栄養価】**

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
116	5.9	7.5	36	2.4	0.7	1.5