

人 ネットワーク

高橋 浩一さん (1区)



白樺にイルミネーション 妹背牛町の冬の風物詩へ

大学卒業後、札幌市の会計事務所に就職し、4年半勤務した後、妹背牛町に戻りました。現在は高橋商店の社長をしています。

平成8年に平岸天神をみて、自分もヨサコイソーランをやりたいと思ったことをきっかけに、当時深川市にあっ

たチームに所属しました。その後、同じくヨサコイに興味を持った同級生の呼びかけにより「もせうごRIMUSE」を発足。現在も所属しています。

また、平成18年から行われている妹背牛商業高校バレエ部の合宿所跡地にある大きな白樺のイルミネーションにも参加しています。商工会青年部に所属していたときに視察先で見たイルミネーションを、妹背牛町でもやろうと始めたもので、現在は夏井坂聡さんと「イルミネ」として、有志の方から協賛を受けながら続けています。このイルミネーションがあることによって、妹背牛商業高校バレエ部のことを町民の皆さんの記憶にとどめておくことが出来ればという思いもあり、毎年続けてきました。これから少しずつ仲間を増やし、余裕が出来れば他の場所でも飾り付けを行って、妹背牛町の冬の風物詩として定着させていくことが出来ればと考えています。

今月のお助けメニュー

きのこことひじきの中華炒め

【材料】 (4人分)

ひじき ~ 10g ⇒ 水で戻して水気を切る
 しめじ ~ 1/2個 (50g)
 ⇒ いしづきを切り落とし、ほぐす
 しいたけ ~ 1/2パック (50g) ⇒ 薄切り
 エリンギ ~ 1/2パック (50g) ⇒ 食べやすく切る
 ごま油 ~ 小さじ1
 オイスターソース ~ 小さじ1
 鶏がらスープの素 ~ 小さじ1

【作り方】

①フライパンにごま油をしき、ひじき・しめじ・しいたけ・エリンギを入れて炒める。

②全体に火が通ったら、オイスターソース・鶏がらスープの素を入れて炒め、器に盛り付ける。

【ワンポイント】
 きのこと類やひじきなどの海藻類は、低カロリーなのでたくさん食べても安心です！
 いつもの炒め物や汁物にプラスすると、食物繊維もとれておすすめです。

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)
23	1.5	1.3	26	2.7	0.3	0.6

【1人分】

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