

ほんま
りようた
本摩 亮太さん



消防団の活動を通して
妹背牛町と関わり続ける

秩父別町で生まれ育ち、滝川工業高校を卒業後、ホクレン包材株式会社に就職。現在は深川市で暮らしています。

入社当初は第一工場では農業用ポリエチレン袋の製造に携わってきましたが、5年前に現在の部署に移動し

てからは、電気設備の点検や機械トラブルの対応、夏場は草刈り、冬場は工場内の除雪などの用務作業を行っています。特に除雪作業については午前3時から工場内の敷地全てを一人で行っているのが大変です。

プライベートでは山菜採りや釣りが趣味で、釣りに行く際は留萌方面やオホーツク海の方にも車を走らせます。最近はまだあまり行けていないので、最近は大物が釣れた時の感動を久しぶりに味わいたいです。

また、妹背牛消防団にも企業団員として所属しており、元々消防士に憧れていたこともあり、精神的に取組んでいます。普段は仕事のため妹背牛町に通勤していますが、なかなか町民の皆さんと関わる機会が少ないので、消防団の活動を通して、少しでも第二の故郷である妹背牛町と関わり続けていけたらなと思います。

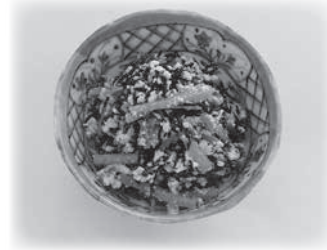
今月のお助けメニュー ひじきと野菜の白和え

【材料】(4人分)

- 木綿豆腐 200g ⇒クッキングペーパーで包み、重しをのせて水切りする
- 乾燥ひじき 8g(大さじ3弱) ⇒水で戻してペーパーでしっかりと水気をきる
- ほうれん草 100g(1/2束) ⇒湯に塩を入れて茹で水気を絞り3cm幅に切る
- にんじん 50g(1/4本) ⇒茹でて千切り
- ★白すりごま 大さじ2
- ★砂糖 小さじ2
- ★しょうゆ 小さじ2

【作り方】

- ★を混ぜたボウルに水切りした豆腐を入れ、泡だて器でよく混ぜる
- ひじき・ほうれん草・にんじんを入れて箸で混ぜ合わせる



たくさんひじきを食べられるので、食物繊維・鉄分補給にぴったりです！

【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(g)	鉄分(mg)	塩分(g)
79	5.2	4.3	119	1.7	3.0	0.4

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

