

# 人

## ネットワーク

やまだ ひろし  
山田 浩さん (1区)

カーレーサーの山田浩さんが、6月に納車したばかりの愛車を引っ提げて、十勝スピードウェイ(十勝管内更別村)などで開催中の「TOYOTA GAZOO Racing Yaris Cup 2023」東日本シリーズで活躍しています。



### 1000分の1秒の世界 愛車で腕試し

ヤリスカップは、同一の車両と条件で参加し、運転技術のみでタイムを競うワンメイクレース。公道も走行できる公認車両の「ヤリスカップカー」(トヨタ)と、国内Aライセンスの取得でエントリーできます。

山田さんは、ヤリスカップの前身に当たる「ヴィッツレース」に2006年から参戦。15年目の21年に念願の初優勝を飾りました。

「コースに入ってしまったえば、職業や年齢、性別も関係ありません。速く安全に車をゴールまで運ぶレースで、1000分の1秒を競い合う緊張感が楽しいですね」

愛車は、ヤリスの車体を擬人化したという女性キャラクターが目を引く「痛車」風のデザイン。「レースで目立つように」と、デザイナーに特注したオリジナルです。

深川出身の山田さんは、子どものころから車好きで、旧妹背牛商高を卒業してカーデザインを学ぶ専門学校に進学。「のめり込むと長い性格ですから」と、趣味を謳歌(おうか)しています。

### 北海道の郷土料理を♪

## 鮭のチャンチャン焼き

#### 【材料】1人分

- 生鮭 1切 (80g)
- 玉ねぎ 1/4個 (70g) ⇒薄切り
- えのき 1/4袋 (40g) ⇒石づきを切り落とし半分切る
- しいたけ 1枚 (10g) ⇒薄切り
- 長ねぎ 10cm(20g) ⇒みじん切り

- ★みそ 小さじ1
  - ★しょう油 小さじ1/2
  - ★酒 小さじ1
  - ★みりん 小さじ1
  - ★バター 5g
- ★合わせ調味料

#### 【作り方】

- ①野菜を切る。アルミホイルを鮭より10cmほど長く用意する
- ②ホイルに、玉ねぎ⇒鮭⇒えのき⇒しいたけ⇒長ねぎの順でのせる
- ③★の合わせ調味料をかけ、バターをのせてホイルを包む(ホイルの大きさが足りなければ、さらに上から包む)
- ④フライパンに乗せてふたをして、中火で7分⇒弱火で5分加熱し、鮭に火が通ったら完成(火が強いと焦げるので注意)



#### 【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)
217	21.3	8	34	3.9	1.3	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

