



自分のまちが好きだから、  
自分にできることをする。

県内で活躍している人たちが  
未来に継ぎたいさまざまな  
「あおもり愛」を語ります。



八戸市消防団  
第9分団2班  
にしむら ゆうき  
**西村 優紀さん**  
(写真右)

PROFILE  
八戸市出身。看護師として働いた後、消防団員として活動を始めて9年目。趣味の八戸三社大祭と八戸えんぶりには幼少時代から参加。人と関わるのが好きで、さまざまなコミュニティを築いている。

「消防団員になったきっかけは？」  
西村 小さい頃から八戸三社大祭の山車組に参加していたんですが、活動場所が消防団の屯所だったので、消防団は身近な存在でした。ただ、男性が活動しているイメージがあったので、仲間から勧誘された時は「女性でも入れるの?」と驚きました。でも、女性も活躍できると知って興味を持ち、地域の役に立てるならと入団を決めました。  
「消防団員としての活動内容やりがいい?」  
西村 普段の活動は防災の呼びかけや警戒パトロール、広報など多岐にわたります。火災現場での消火活動がメインだと思いますが、実はそれ以外にもいろいろな関わり方ができるのがいいところです。例えば、私は看護師免許を持っているので、災害や火災の現場に傷病者がいる場合に、救急隊が到着するまでにできることがあると考えています。自分自身の資格や経験を生かせる場だと思えますね。私ほどにかく人と関わるのが好きなので、活動を通じて人のつながりが広がっていくところにも喜びを感じています。

1. 応急手当やAEDの使用方法などを指導。
2. 日頃から救助活動や避難指導の訓練を行い、もしもの時に備える。



消防団員  
募集中!



「今後の目標は?」  
西村 火災等の災害発生時、現場では自分で判断して行動することが求められるので、知識や経験、そして自分にできることを増やし、安心して任せてもらえるようになりたいです。あとは女性団員を増やして、八戸の消防団をさらに活性化させていきたいですね。消防団での活動は強要されるものではなく、空いた時間に活動することができると、仕事や家庭とも無理なく両立できると思います。私もできる限り活動を続けて、地域に貢献できればと考えています。



保存版  
青森の家庭の味を伝授!

連載第12回  
**いただきます。あおもりメシ**

「この素材、どうやって扱うの?」  
「どうやって食べるの?」  
そんなギモンにおこたえします。  
お母さんやおばあちゃんがよく作ってくれていたあの家庭料理を自分でも作ってみましょう!



かわりかジュシー  
**豚肉のみそ漬け**

豚肉はみそ床に漬け込んだ後に、みそを拭き取ってから焼くので、摂取塩分量については約6gとなります!  
※摂取塩分量は、「調理のためのベーシックデータ第6版」女子栄養大学出版部を参考に算出

- 材料(4人分)
- 豚肉(肩ロース厚切り) …4枚(1枚当たり150g)
  - みそ床
    - みそ…大さじ6
    - りんご…大さじ3(すりおろし)
    - にんにく…1片(すりおろし)
- 作り方
- 1 みそ、りんご、にんにくを混ぜ合わせて、みそ床を作る。
  - 2 豚肉は筋切りをしてから、両面にみそ床をぬり、チャック付きポリ袋に入れて冷蔵庫の中で1日~2日漬ける。
  - 3 ②の豚肉を常温に戻し、表面についたみそを拭き取る。グリルで10分~15分両面を焼き、中までしっかり火が通れば出来上がり。



豚肉  
今回の食材  
食材メモ  
旬の時期 通年  
Instagramではアレンジメニューも公開中!



新定番  
ご飯のおかず  
**豚肉とリンゴの甘辛煮**

カロリー 1,384kcal  
塩分 6.0g  
調理時間 約25分  
材料(4人分)  
豚肉(肩ロースブロック) …400g  
りんご…2個  
塩…小さじ1/2  
こしょう…少々  
小麦粉…大さじ1  
サラダ油…大さじ1  
合わせ調味料  
酒…大さじ1  
みりん…大さじ1  
しょうゆ…大さじ1

- 作り方
- 1 豚肉を食べやすい大きさに切り、塩こしょうする。りんごは皮をむき、1/8のくし型に切る。
  - 2 ①の豚肉に小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンであまり動かさずに中火で両面をじっくり焼く。
  - 3 豚肉の両面が焼けたら、りんごを加え、つやが出るまで炒め合わせる。
  - 4 ③に合わせ調味料を加えて混ぜ合わせ、ふたをして、時々かき混ぜながら弱火~中火で10分程度煮る。
  - 5 豚肉とりんごにしっかり火が通ったらふたを取り、煮からめたら出来上がり。

レシピ監修 自宅れすとらん「こみど」 主宰 尾崎 優さん  
青森市在住。辻調理師専門学校(大阪市)を経てフランスへ、一つ星レストランで研修し帰国。2012年、自宅れすとらん「こみど」を開業。地元青森で食べ続けられてきた昔ながらの素材な郷土料理と家庭料理を中心に提供。

県民だよりあおもり2022年2月号(No.191)において、レシピのカロリー表記に誤りがありました。  
「いかの寿司」誤:1,260kcal → 正:420kcal 「いかとわたのホイル焼き」誤:970kcal → 正:310kcal