

村上の食材を使った
今月のレシピ♪

MURAKAMI FOOD PRIDE

トマトと焼きごぼうの 炊き込みご飯

【材料(2人分)】 ☆=村上の食材

☆トマト(小)…… 2個 ☆米…………… 2合
☆ごぼう…………… 1本 ☆塩…………… 小さじ1
オリーブオイル… 大さじ1

- ① 米を研ぎ、ザルにあげておく。
- ② ごぼうは斜め薄切りにし、水に放してアク抜きをしておく。トマトはざく切りにする。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイル(分量外)を適量入れ、ごぼうを焼き目がつくまで炒める。
- ④ 炊飯器に①と塩、オリーブオイルを入れ、水を目盛り線の下部に合わせる。
- ⑤ ④に②と③をのせて炊く。

Point! トマトの水分があるので、若干少なめの水加減で炊くとちょうど良い。

村上市食材PRプロジェクト
こちらで村上の食材を紹介しています。

地元で働きたいという理由で入社した、産休・育休を経て職場復帰したなど、社会進出した女性従業員を紹介しています。



シリーズ²⁶
私が輝く職場

村上から広い世界への挑戦

うちやま ともこ
内山 智子 さん
(下鍛冶屋/39歳)



地域包括支援センター通信

「みんなで笑おう◎元気アップ教室」のすすめ

～今だから、町内の人とつながる機会に～

新型コロナウイルスの感染を避けるために外出を控えていた人は、知らず知らず、足のふくらはぎが細くなった、日常の動作が遅くなったたりしていませんか。

「今まで歩いていた距離が辛くなった」「疲れやすくなった」など、生活の中で体の変化を感じたときは、既にフレイル※の状態になっている可能性があります。

市では、介護予防事業の一つとして「みんなで笑おう◎元気アップ教室」を町内単位で実施しています。各地区スポーツクラブの指導員が町内の集会場に出向き、筋力アップの運動に脳を活性化させるレクリエーションも交えて、みんなで笑い合える機会になっています。現在、休止している町内もありますが、市内100カ所の町内で開催しています。

市では、感染対策をしながら教室の開催を進めています。今だからこそ、近所の人と顔を合わせ、安心して笑い合える機会が大切です。新たに「教室を始めたい」という町内もぜひお試してみてください。

※フレイルとは…運動機能や認知機能が低下することで生活に支障を来すなど、介護が必要になる危険性が高い状態のことです。

市の介護保険の新規申請理由の上位には、「認知症」や「関節疾患」、「骨折・転倒」があり、フレイルを予防することが健康寿命を延ばすことにつながります。

創業して何年ですか

12年目になります。奈良の菓子店で7年間修業していたのですが、自分の作りたいお菓子ができたので帰郷して地元で起業しました。

お店の良さについて

小さな店だからこそ、やりたいことを追求し、フットワーク軽く、さまざまなことに挑戦できることです。

地元で働く良さは

実家や友人に助けってもらいながら子育てと仕事を両立できることです。

女性と働く環境は

家事や急用の際、お互いができるだけすくに対応できるように、いつもスタッフ間で連携を取り合っています。自分を認めて優しく見守ってくれる夫の協力を得ながら、子育てと仕事に24時間フルに頑張っていますが、仕事のために家庭を犠牲にせず、家庭のために仕事を犠牲にしないようにしていきたいです。

休日の過ごし方は

家族で出かけた後、家の掃除などを行っています。

あと、体力づくりのために社交ダンスやトレーニング、趣味のメイクを研究しています。

HAPPY SUGAR
(坂町2395-1)
☎62-1234

今月号は、菓子製造販売を営むHAPPY SUGARさん取材。現在、従業員は2人で、12年前の創業時から一緒に働いているそうです。「大切な人に贈るためのお菓子」がコンセプト。お客さまが大切な人と楽しく美しい時間が過ごせるように気持ちを込めてお菓子を作り続けているそうで、可愛いオリジナルの缶入りチーズケーキが人気。今回は、そこにお勤めの内山さんにお話を伺いました。

村上市のおすすめスポットは

村上には海産物や野菜、果物など新鮮でおいしい素材が多く、職人の技が光る食事処、割烹、料理屋さんがお勧めです。

好きな食べ物は

お寿司が好きで、「すし誠」によく行きます。ウニや貝などが好物で新鮮なネタを食べると元気になります。

今後の目標を

クオリティーの高いものを作るために自分自身もスキルアップしながら、みんなに喜んでもらえるような、全国や世界に通用するようなお菓子を作りだして販売したいです。