



荒川 かい 海さん(船越・19)

## 信頼される一人前のとび職人に

「こんにちは、よろしくお願ひします」と明るく快活にあいさつするのは、町内の建設会社に勤務する荒川海さん。昨年10月に入社し、とびや土木工事などを担当しています。仕事は高所で足場を組み作業などで工事現場を駆け回る毎日。「いろいろと学ぶことは多いですが、任せられた仕事は一つ一つ確認しながら行っています」

と丁寧な作業を心掛けます。震災直後は小学1年生だった荒川さん。「復興事業が本格化し工事現場で働く人たちを見て建設業に憧れるようになりました」と高校の先輩の勧めもあり就職を決めました。「自分が携わった建物や道路が地域のために役立っていると思うとうれいす」と責任とやりがいを感じています。日々の楽しみは、お昼時間に食べる母親手作りのお弁当。「母が作るお弁当はうまくて最高です」と面持ちから感謝の気持ち

が伝わってきます。今後の目標を尋ねると「早く一級とび技能士として先輩や後輩から頼られる存在になりたいです」と資格取得にも情熱を傾けます。私生活では「いつも支えてくれる家族を温泉旅行に連れて行き、恩返しがしたいです」と家族思いの優しい一面が光ります。

## キッチンスタジオ

No.163

# ハーモニー

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんがちょびっとの塩でもおいしい料理、季節のおすすめや地元食材を使った料理などを紹介します。今回は、南南東を向いて食べる「2種の恵方巻」です。

## 2種の恵方巻



1人あたりの栄養素 531kcal、塩分2.0g

### 【材料(4人分)】

- 《酢飯・共通》ご飯…2合 酢…大さじ3 砂糖…小さじ4 塩…少々 焼きのり…4枚
- 《豚ゴボウ風》豚肉…150g<sup>2</sup> ゴボウ…60g<sup>2</sup> 酒…大さじ2/3 油…大さじ1 レタス…2枚
- A {しょうゆ…大さじ1と1/2 みりん…大さじ1 砂糖…大さじ1 しょうが…小さじ2}
- 《貝だくさん》干しシイタケ…3枚 かんぴょう…5g<sup>2</sup> カニ風味かまぼこ…2本 キュウリ…1/3本 さくらでんぶ…大さじ2 卵…2個 油…大さじ1
- B {しょうゆ…小さじ2 砂糖…小さじ2 シイタケ戻し汁…120ml<sup>2</sup>}
- C {酒…小さじ1 みりん…小さじ1}

### 【作り方】

- 《酢飯》酢、砂糖、塩をボウルに合わせておき、炊き立てのご飯に加えて切り混ぜ、粗熱をとる。
- 《豚ゴボウ風》
- ①ささがきにして水にさらしたゴボウと酒につけた豚肉を油を入れたフライパンで炒める。
- ②Aを合わせ①に加え、味を絡めて火を止める。
- ③巻きすに焼きのりを敷いて酢飯を広げる。レタス、肉の順に並べ、手前から巻いて完成。

### 《貝だくさん》

- ①干しシイタケとかんぴょうは水でもどし、干しシイタケは薄く切り、Bと一緒に鍋に入れ煮込む。
- ②キュウリは縦8等分にする。
- ③ボウルに卵を割り、Cを加えてよく混ぜる。フライパンに油を入れて、卵焼きをつくる。
- ④巻きすに焼きのりを敷いて、酢飯を広げる。酢飯の中央に汁気を取った①②③とさくらでんぶ、カニ風味かまぼこをのせ、手前から巻いて完成。