



小野 堅斗さん(20)

園児の記憶に残る優しい先生に

「子どもたちと一緒に遊ぶ毎日が楽しいです」と笑顔で話すのは、小野堅斗さん。今年4月から町内の保育園で働いていて、各クラスに入り幅広い年齢の子どもたちと日々生活しています。

県内の専門学校で2年間保育の勉強をし、職場体験学習や教育実習などに参加するなど日々努力を重ね、晴れて今年から保育士になることができました。「子どもたちと触れ合っているとかわいいた笑顔に心が癒されますね」と仕事のやりがいを感じています。

保育士を目指したのは、中学時代に出会った男性保育士がきっかけ。「自分もこの人のような明るく優しい保育士になりたい」と思ったそうです。その後、幼少期から運動をすることが好きだった小野さん。小学4年生から中学時代までは野球、高校時代は陸上に打ち込こんできました。スポーツで培われた体力や精神力は、子どもたちの予期せぬ行動にも柔軟に対応することに生かされているそうです。

今後の目標を尋ねると「今かかわっている子どもたちが大きくなってても記憶に残る、明るく優しい先生になりたいです。今は覚えることも多く大変ですが、仕事に慣れたら家族にご飯をごちそうしたいです」と家族思いの一面も光ります。

キッチンスタジオ No.167 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、カリカリ食感の「カツオの大葉入り竜田揚げ」です。

【材料(2人分)】
カツオ… 200g² 片栗粉…適量 揚げ油…適量 大葉…適量 レモン…適量

A {料理酒…小さじ2 醤油…小さじ2 ショウガ…1片 にんにく…1片 大葉…2枚}

- 【作り方】
- ①カツオを一口大の大きさに切る。
 - ②Aの大葉は細切り、にんにくとショウガは皮を剥いてみじん切りにする。
 - ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を入れて30分ほど漬け、下味をつける。
 - ④③からカツオを取り出し、余分な水気をキッチンペーパーで拭き取る。片栗粉をまぶして軽くたたき、余分な粉を落とす。
 - ⑤フライパンに油を入れて中火にかける。油に箸を入れ、全体から気泡がまっすぐに上がってくるのを確認したら、④を入れカラッとなるまで揚げる。
 - ⑥⑤を皿に盛り付け、大葉と切ったレモンを添えて完成。



1人当たりの栄養素 197kcal²、塩分0.9g²

【ポイント】
お刺身でよく食べるカツオですが、下味をつけてこんがり揚げるとさらにおいしくなります。