



釜石 あや 彩さん (八幡町・27)

わかることができ、とても良い経験になりました。その厨房で皆さんにおいしく食べてもらえる入院食を提供していきたいです」と目を輝かせます。患者さんを食事で元気にするため、今日も笑顔で腕を振ります。

おいしい入院食を作りたい

「患者さんとの距離が近いことに驚いています。地域に根差した病院なのだと感じています」と話すのは釜石彩さん。ことし4月から県立山田病院で、管理栄養士として働いています。仮設診療所では、主に栄養指導を行っていて、「話を聞いてくれた患者さんが健康になっていくときがうれしいですね」と顔をほころばせます。この仕事を目標した

きつかけを伺つと「自分が入院したときに『おいしい入院食』を食べたことがきっかけです。自分もこのような料理を作りたいと思いたね」と、答えてくれました。休日は、新たな資格を取得するため研修会に参加しているとのこと。「管理栄養士として6年目。これからどのような分野を専門にしていこうか考えています」と更なる成長を目指しています。今後の抱負について「9月から新しい病棟での勤務が始まります。今回、厨房の設計から携

キッチンスタジオ No.91 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手軽に作れるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などをご紹介します。今回はアレンジ次第で様々な料理に大変身する「かぼちゃの肉巻きフライ」です。

【材料（2人分）】

- ・かぼちゃの肉巻きフライ かぼちゃ… 320g^ア 豚ロース薄切り… 4枚 マヨネーズ… 大さじ2 塩… 少々 こしょう… 少々 小麦粉… 適量 卵… 1個 パン粉… 適量 サラダ油… 適量
- ・付け合わせ ブロccoli… 1/2房 ゆで玉子… 1個 パプリカ(赤)… 1/3個 しょうゆ… 少々 マヨネーズ… 大さじ1と1/2 マスタード小さじ1~2 砂糖… 小さじ1/2

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をところどころ除き、薄くスライスしてラップをかけ、電子レンジで3~4分加熱する。
- ② 柔らかくなったらつぶしてマヨネーズと塩、こしょうを加えて混ぜる。4つに分け、俵型に形成しておく。
- ③ まな板に豚肉を広げ、塩とこしょうをする。小麦粉を薄くまぶし、俵型にしたかぼちゃをのせて巻く。巻いたら小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ④ 160℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。

かぼちゃの肉巻きフライ



1人当たり…エネルギー 221Kcal、塩分2.0g

かぼちゃはすでに火が通っているので、豚肉に火が通ればOK!

- ⑤ こんがり揚がったら盛り付けて出来上がり。

【ひとくちポイント】

かぼちゃが美味しい季節がやってきます! かぼちゃの煮物が余ったら、つぶして丸めてフライにしてみたいかなのでしょうか。お肉ではなくチーズを入れても絶品ですよ。