

フレッシュ  
ウーマン

福士 美月さん (大沢・20)

## 山田の魅力を道の駅から

レジ業務を担当し、優しい笑顔で接客する姿が印象的な、福士美月さん。昨年の11月から「道の駅やまだ」で働いています。「職場は優しい人ばかりです。お客様や業者の方など、様々な人が来るので、知っている人がごんどん増えていきますね」と、人と関わる喜びを話します。仕事で感じていることについて尋ねると「会計後に言われるありがとこの言葉

が、とてもうれしいです。仕事を始めてから人と話すことが好きになりました」とにっこり。また、辛いと感じるときは「自分の分からないことをお客様に聞かれ、お役に立てなかったときます」と、肩を落とします。今やりたいことは、仕事の参考にもなる「道の駅スタンプラリーの制覇」。来年1月の締め切りまでに、少しでも多くの道の駅へ訪れたいと言います。最後に、今後の抱負について尋ねると「県内外から来たお客様から、山田のことを聞かれたとき、すぐに答えられるように

勉強します。山田の良いところをいっぱい伝えていきたいです！」と力強く語ってくれました。本町の魅力がたっぷりと詰まった道の駅。そこで働く美月さんは、きつと素晴らしい「山田の顔」となることでしょう。

キッチンスタジオ No.88  
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、栄養満点、簡単に作れる「カジキのから揚げ丼」です。

## 【材料（2人分）】

あたたかいご飯…360g カジキ…150g  
 こしょう…少量 片栗粉…大さじ2  
 A（しょうゆ…大さじ1 砂糖…小さじ1）  
 焼き海苔…1枚 長ネギ…10cm  
 小ネギ…お好みで 糸唐辛子…お好みで  
 わさび…お好みで サラダ油…適量

## 【作り方】

- ① Aを合わせておく。
- ② カジキは厚さ1センチメートルの刺身状に切り、こしょうをして片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、カジキをこんがりと揚げ焼きする。
- ④ 丼にご飯を盛り、焼き海苔を散らす。その上にAにくぐらせたカジキを乗せ、小口切りにした小ネギ、白髪ねぎ、糸唐辛子を飾り、わさびを添えたら出来上がり！

## 【ひとくちポイント】

カジキは高たんぱく低脂質で、DHAを豊富に含むため、健康に気を付ける方におすすめの食材です。DHAには、血液をサラサラにする効果や中性脂肪や

## カジキのから揚げ丼



コレステロールを下げる効果があり、生活習慣病を予防すると考えられています。

今回ご紹介した料理は、カジキ以外の魚でも作れますので、お刺身に飽きたら、是非チャレンジしてみてください。最後にだしをかけて食べるのがおすすめです！

## 【料理に含まれるエネルギーと塩分】

1人あたり…エネルギー 418Kcal、塩分1.8g