

フレッシュ
ウーマン

尾形 美月さん（織笠・20）

誰かの役に立てる人を目指して

「にぎやかで笑いが絶えない職場です」と話すのは、尾形美月さん。町内の介護事業所で働いて2年目になります。「大変なイメージの仕事でしたが、実際は楽しい部分が多いです」と笑顔を見せます。この道を目指したきっかけは5年前の東日本大震災。「誰かの役に立てるような仕事に就きたいとその時思いました」と当時を振り返ります。

普段の仕事で心掛けていることを伺うと「人、命と関わる仕事なので緊張感を持って臨んでいます」と気を引き締めます。利用者からの信頼もあつく、取材中に利用者から彼女に向けてくれた笑顔が普段の仕事振りを物語っていました。介護の他に3カ月に一度発行されるお便りの編集も担当する尾形さん。写真の撮影から記事の作成まで行っています。「写真をどこに配置するかなど悩みながら読みやすい紙面を目指していますが、難しいですね」と苦笑い。自身の性格を人見知りだと分

析しますが、日々の仕事を通して改善されてきたといえます。3年目となることしの目標について「介護福祉士の資格を取得し、技術とコミュニケーション能力をさらに高めたいです」としっかりと前を見据えます。

キッチンスタジオ ハーモニー

No.86

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、キャベツにソースが混ざり合い、たららの味を引き立てる「簡単！春キャベツのたら蒸し」です。

簡単！春キャベツのたら蒸し



【材料（4人分）】

たら（切り身）…4切れ 春キャベツ…200㌔
パプリカ…1/2個 生シイタケ…4枚
玉ネギ…1/4個 しょうが…1かけ 小ネギ…適量
・A 水…大さじ4杯 酒…大さじ4杯
オイスターソース…大さじ2杯 酢…小さじ2杯
しょうゆ…大さじ2杯 ごま油…小さじ2杯
砂糖…小さじ1杯

【作り方】

- ① たらに薄く塩を振り、漬けておく。
- ② キャベツはザク切りにしておく。パプリカは5ミリの細さの千切りにする。シイタケは石づきを取って薄切りにする。玉ネギは繊維を断つように薄切りに、しょうがは千切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ 耐熱皿にキャベツとシイタケを広げ、よく水気を拭いたたらを並べる。残りの野菜をのせ、③を回し掛け、ふんわりとラップをして電子レンジの600㌔で6分30秒加熱する。
- ⑤ たらの中身まで色が変わったらレンジから取り出し、小ネギを散らして出来上がり。

【一口メモ】

春の野菜が出てきました。キャベツや玉ネギ、ジャガイモが甘く柔らかくなる時期です。春野菜にはデトックス効果があり、体内をきれいにしてくれる働きがあります。

【1人あたりのエネルギーと塩分】

エネルギー…152kcal カロリー、塩分…1.9㌔