



佐々木 龍之介さん(田の浜・21)

仲間から頼られる存在に

「安全第一に今日も頑張ります」と元氣いっぱい話するのは、町内の建設会社に勤務する佐々木龍之介さん。建物を建てるために必要な型枠工事や道路を補修する土木工事などで町内外の工事現場を駆け回る日々を送っています。

「工事現場では臨機応変な対応が求められるので、一つ一つを確認しながら作業を行っています」と責任感と熱意に溢れています。震災当時は小学3年生だった佐々木さん。「町の復興のために工事現場で働く人たちを見て、建設業の仕事に憧れを持つようになりまし」と町内の建設会社に就職を決めました。「職場には同じ年代の同僚が多く、共にスキルアップできる毎日が楽しいです」と仕事のやりがいを感じています。

動していることが多いですね」とアクティブな一面をのぞかせる佐々木さん。今後の目標を尋ねると、「少しでも早く先輩のように仲間から頼られる存在になりたいです。そのためにも様々な工事現場に出向き経験を積みみたいです」と将来を見据え、努力している佐々木さんです。

キッチンスタジオ

No.169

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、ふっくらとした食感の「イワシのさんが焼き」です。

【材料(2人分)】

イワシ…6～7匹 青ネギ…1/4本 ショウガ…1/4片 大葉…7枚 油…小さじ1程度
A {片栗粉…大さじ1 みそ…小さじ2 料理酒…小さじ1}

【作り方】

- ①イワシを流水に当てて指でこすりながらうろこを取る。
- ②包丁で頭を切り落とし、腹に親指を差し込んで左右に動かし、開いたら流水できれいに洗う。
- ③身から骨を取り除き、尾の近くで切り取る。
- ④イワシの身を細切りにしてたたく。
- ⑤長ネギ、皮をむいたショウガ、大葉1枚をみじん切りにする。
- ⑥ボウルに④、⑤とAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑦⑥を3等分にして、楕円の形にしたら2枚の大葉で挟む。
- ⑧フライパンに油を入れて弱火にかける。⑦を並べてふたをしながら焼き、両面にこんがり焼き色

イワシのさんが焼き



1人当たりの栄養素 170*kJ、塩分0.8g*

がついたら、皿に盛り付けて完成。

【ポイント】

大葉の繊維がはっきりと見える裏面で、タネを挟むときれいに仕上がります。