



佐藤 美保捺さん(北浜町・24)

お菓子でたくさんの人を笑顔に

「お菓子でたくさんの人を笑顔にしたいです」とこやかに話すのは、町内でクレープとお菓子の店を営む佐藤美保捺さん。幼少期の頃から憧れを抱いていたお菓子屋さんを目指し、学生時代はお菓子作りなどの調理を学ぶ学科を専攻。卒業後、神奈川県焼き菓子店で経験を積み、今年7月から自分のお店を開業するために山田へ帰ってきました。

「オープン後、初めての事はかりで上手くいかないこともありましたが、毎日が勉強でとても楽しいです」と前向きに取り組む姿勢が光ります。

仕事で心掛けていることは、「自分の明るい性格を生かして楽しみながら元氣よく振る舞うことを意識しています。クレープおいしかったよ、また食べたいと言ってもらえたときが一番うれしいです」とニッコリ。リフレッシュ方法を尋ねると「姪っ子とドライブに出かけたりすることですかね。一緒にご飯やショッピングにも出かけた

りしています」と子ども好きな一面も見せてくれました。今後の目標は「…の問い掛けには「町民の方々や旅行者に何度も立ち寄ってもらえるようなお店にしたいです。そのためにも自分が楽しみながら笑顔で接客をしていきたいです」と目標に向け挑戦を続ける佐藤さんです。

キッチンスタジオ

No.170

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。今回は彩り豊かな「野菜たっぷりのもちもちチヂミ」です。

【材料(4人分)】

- ジャガイモ…3個 おきエビ…12尾 ニラ…1束
玉ネギ…1/2個 ニンジン…1/4本 サラダ油…大さじ2 ごま油…大さじ3
A {小麦粉…120g^㉔ 片栗粉…45g^㉔ カツオのだし汁…80ml^㉔ 卵…1個 塩…ふたつまみ}
B {酢…大さじ2 砂糖…小さじ1 しょうゆ…大さじ1 トウバンジャン…小さじ1/2 いりごま…お好みで}

【作り方】

- ①ジャガイモは洗って皮をむき、1個を細切りにする。ニラは洗って3等分の長さに切り、玉ネギとニンジンは洗って皮をむいたら3等分程度の長さで細切りにする。
- ②ボウルにジャガイモを2個をすりおろし、Aを混ぜ合わせる。さらに①を加えて混ぜ合わせて生地を作る。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、②を1/4入れる。その上におきエビを3尾並べて蓋をする。
- ④③に焼き色がついたらひっくり返して、フライパ

野菜たっぷりのもちもちチヂミ



1人当たりの栄養素 433kcal^㉔、塩分0.9g^㉔

※写真は一人分です

ンの周りからごま油を入れる。表面に焼き色が付き、中まで火が通るようにフライ返しで押しさえつながら焼く。残りの材料で3枚焼く。
⑤焼きあがったら食べやすい大きさに切り分け、Bを混ぜて作ったつけダレを添えて完成。