



千代川 らんさん(飯岡・24)

笑顔をお届ける職員を目指して

「鉄道を通じて多くの人と出会う毎日が楽しいです」と優しい口調で話すのは、千代川らんさん。短期大学卒業後、鉄道会社に入社し、今年で5年目を迎えました。

現在は、列車内でのガイドや団体乗車の受け付けなどの業務を担当しています。「たくさんの方の移動手段として欠かせない鉄道。その運営に携わり、皆さんの生活を手助けしてきていると思うと嬉しいですね」と思いやりのある一面が光ります。

「が頑張っている姿を見ると応援したくなりませぬ」とフレッシュユウ方法を話してくれました。

今後の抱負を尋ねると、「観光客へ当町の魅力を伝えることもそうですが、なにより多くのの人に笑顔をお届ける職員を目指したいです」と今日も笑顔でお客様を出迎えます。

キッチンスタジオ

No.172

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、甘味たっぷり「一口カボチャコロッケ」です。

【材料(2人分)】

カボチャ…1/3個 玉ネギ…1/3個 ニンジン…1/3本 ハム…2枚 オリーブオイル…小さじ1 塩コショウ…少々 バター…10g² プロセスチーズ…50g² 小麦粉…適量 卵…1個 パン粉…適量 サラダ油…適量 パセリ…お好みで

【作り方】

- ①カボチャのワタを取ってから洗い、皮をむいて一口大の大きさに切る。
- ②鍋に①を入れ、浸かるくらいの水を入れたら火にかけて、やわらかくなるまで煮る。やわらかになったら火を止めて余分な水分を切る。温かいうちにバターを入れ、マッシャーで潰しておく。
- ③玉ネギとニンジンは皮をむいてみじん切りにする。ハムは1センチ程度の角切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、③を入れて炒める。しんなりしたら火を止め、塩コショウをして粗熱を取る。
- ⑤プロセスチーズは8等分にする。
- ⑥②に④を入れて混ぜ合わせて8等分にする。(生地が手につくほどやわらかい場合は、小麦粉を小さじ1程度入れる)

一口カボチャコロッケ

1人当たりの栄養素 398kcal²、塩分1.0g²

- ⑦ラップに⑥の1個分を広げて置き、真ん中に⑤を乗せて包み込むように丸く形を整える。残りも同じようにして形を整える。
- ⑧⑦に小麦粉をまぶし、溶き卵を絡ませてパン粉を付ける。
- ⑨フライパンにサラダ油を入れて火にかける。180度になったら⑧を入れてきつね色になるまで揚げたら完成。