



黒沢 華香さん (大槌町・26)

## お客様が笑顔になるような美容師に

「話し下手ですが、感謝の気持ちを忘れず常に笑顔で心掛けています」と話すのは、大槌町出身の黒沢華香さん。町内の美容院に勤務し、入社5年目を迎えました。現在は、洗髪やカラー、パーマのアシスタントを行いながら、お客様のカットができるように日夜練習を重ねています。

師として働くお母さんの背中を見ながら成長した黒沢さんは、物心つくころには自然とヘアスタイリストなどの仕事を目指すようになっていたそうです。中学校はバレー部、高校の時はサッカー部に所属していた黒沢さん。「部活で培った体力を生かし、一日中、元気に笑顔で仕事と向き合うことができます」とアクティブな一面をのぞかせます。

常に髪型や服などの流行を把握するようにしています」と向上心を忘れません。美容師としての理想像を尋ねると「一人一人の雰囲気にあつた髪型を提案でき、出来上がりを見たお客様が笑顔になるような美容師になりたいです」と今日も元気にお客様を迎えます。

## キッチンスタジオ

No.176

## 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、夏にぴったりの「夏野菜と鶏肉のピリ辛炒め」です。

## 【材料(2人分)】

鶏もも肉…80g<sup>2</sup> 片栗粉…小さじ1 カボチャ…50g<sup>2</sup> ゴボウ…10g<sup>2</sup>程度 ナス…1本 玉ネギ…1/2個 エノキ…1/2袋 ピーマン…1個 油…大さじ1

A {醤油…小さじ1 酒…小さじ1 ショウガすりおろし…少々 ニンニクすりおろし…少々}

B {揚げ油…適量}

C {豆板醤…小さじ1/2 砂糖…大さじ1 醤油…大さじ1}

## 【作り方】

- ①鶏もも肉をひと口大に切り、ビニール袋に入れる。そこにAを入れもみ込み、10分程度なじませたら片栗粉をまぶす。
- ②カボチャを薄切りに、ゴボウは斜めに薄く切る。フライパンにBを入れて火にかけ、カボチャとゴボウを素揚げし、パットにあげておく。
- ③ナスは乱切りにして水にさらし、キッチンペーパーで水気をとる。ピーマンはヘタと種を取り除き、ひと口大の大きさに切る。玉ネギは皮をむいてくし切りにし、エノキは根元を切り落とししたら半分

## 夏野菜と鶏肉のピリ辛炒め

1人当たりの栄養素 182kcal、塩分1.2g<sup>2</sup>

- ④ボウルにCを合わせておく。
- ⑤フライパンに油を入れて中火にかけ、①を入れて炒める。火が通ったらナスとエノキを入れて炒め合わせ、蓋をして弱火にする。
- ⑥5分程度蒸し焼きにしたら強火にし、玉ネギとピーマン、②を入れて炒め、合わせておいたCを加えて全体に絡めたら火を止めて完成。