

フレッシュ ウーマン



平野 ^{あやか}彩華さん (長崎・21)

魅力と向き合い山田のために

今年の7月から、山田町観光協会で働く平野彩華さん。高校卒業後、本町を離れましたが、山田町に関わりたいたいという思いから、この仕事を選びました。現在行っていることは、協会での電話対応や山田かき小屋での接客です。かき小屋の魅力はもちろん抜群ですが、ここで働くお母さんたちもとても魅力的。その雰囲気も楽しんでほ

しい」と強調します。また、持ち前の明るさで、初めての勤務の時にお客さんに褒められたのは、笑顔。以来、笑顔での接客を心掛けています。今後の目標を伺うと「ここで働くには、もっと山田について知らなければいけない。勉強あるのみです」と語り、仕事への高い意欲が伝わってきました。特技は、子どものころからずっと続けてきたバレエ。現在も社会人チームに所属し、週1回の練習に汗を流し、大会へも参加しています。また、友人の影響で韓国の文化に魅力を感じ

韓国旅行に行くほどハマっているとのこと。韓国語の勉強も始めていきたいそうです。好きなこととことん向き合える彼女。大好きな地元も例外ではありません。きつと山田の観光振興の中心として、活躍することでしょう。

キッチンスタジオ No.108

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、旬のヤリイカとブロッコリーの相性が抜群。「いかとブロッコリーのバターしょうゆ炒め」です。

【材料（2人分）】

ブロッコリー… 1/2株 ヤリイカ… 1杯 ニンジン… 20g シメジ… 1/2株 酒…大さじ1 バター… 10g しょうゆ…大さじ1強

【作り方】

- ① ブロッコリーは一口大、ニンジンとシメジはほぐしておく。全てを一度に茹で、ザルに上げておく。
- ② イカは足を抜いて、わたを切り取る(わたはとっておく)。
- ③ 目、くち、吸盤、スミを取り除き、身を1㎝幅の輪切り、足は3㎝の長さに切り、酒を振りかけておく。
- ④ フライパンにバターを入れて中火にかけ、②で取り出したわたを崩しながら軽く炒める。
- ⑤ イカの身と足を加えて、軽く火が通るまで2～3分ほど中火で炒める。
- ⑥ ①の野菜を加えて炒め合わせ、醤油をフライパンの鍋肌から回し入れる。

◆ポイント◆

ブロッコリーは年中出回っていますが、寒い季節

いかとブロッコリーのバターしょうゆ炒め



1人当たり…エネルギー 168Kcal、塩分2.0g

が旬の野菜です。ビタミンCやβカロテンが豊富なため風邪予防に最適で美肌効果も。ヤリイカも今が旬でおいしいですよ。