



佐藤 新二さん (境田・20)

新鮮で見栄え良い刺身を提供

「きれいに作っているね」と、お客さまに言われた時が嬉しいですね。そう語るのは佐藤新二さん。ことし4月から、町内のスーパーで働いています。船乗りになりたいという気持ちがありましたが、自宅の再建が気になったことやアルバイト時代にお客と接することに喜びを感じ、就職を決めたそうです。担当しているのは、刺身などの切り分けで

す。実家が漁業を営んでいた関係で、魚の扱い方は慣れたもの。「見栄えが良くないと買ってもらえないですよ」と、綺麗な盛り付けを心掛けています。職場について聞くと「明るい場所です」と、ニコニコ。学生時代に同スーパーでアルバイトをしていたこともあり、顔を知らる人も多く話しやすいといいます。趣味は3歳から始めた釣り。なんと、釣りの名人としてテレビに出演したことも。今一番やりたいことはハワイへ行くことだそうです。水産高校時代、実習

で、ハワイに行ったら思い出が忘れられないそうです。今後の抱負を「店頭に出すまでの時間を、短縮して新鮮な刺身を提供したいです」と話した佐藤さん。買い物の際は、商品だけでなく働いている姿も注目してみてください。

キッチンスタジオ No.114 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、夏バテした胃腸回復に効果的な「鶏肉と秋野菜の甘酢揚げ」です。

【材料（2人分）】

鶏もも肉… 160g^㉔ サツマイモ… 40g^㉔ レンコン… 40g^㉔ エリンギ… 1本 なす… 1本 ピーマン… 1個 塩・こしょう… 各少々 片栗粉… 適量 油… 適量

A {酢・しょうゆ… 各大さじ1 と 1/2 砂糖・酒… 各大さじ1 }

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ②サツマイモとレンコンは5ミリ幅のいちよう切りにして水にさらした後、よく水気をふき取る。
- ③エリンギは3本の長さの5ミリ幅に、なすとピーマンは乱切りにする。
- ④鶏肉、サツマイモ、レンコンは片栗粉をまぶして揚げ、エリンギ、ナス、ピーマンは素揚げする。
- ⑤④をフライパンに入れ、Aの調味料を混ぜ合わせてから回し入れて火にかける。全体に絡んでとろみが出てきたら出来上がり。

鶏肉と秋野菜の甘酢揚げ



1人あたりの栄養素 383kcal、塩分2.2g^㉔

【ポイント】

秋野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれており、夏バテした胃腸を回復させる役割があります。真夏に疲れた身体を秋野菜でケアしましょう。