



西川 理子さん (飯岡・20)

## 「誰かがやらなきゃ」という責任感

「やって良かったー」。今年、成人式実行委員として活動した西川さんは、式の成功を喜びました。

町内のスーパーで働く社会人2年目の彼女は、優しい先輩から色々なことを教わりながら、日々、仕事に打ち込んでいます。気を付けているのは、笑顔と接客態度。「お客様から、笑顔を褒められたときが一番うれしいです」と、ニッコリ。

普段から明るい西川さんですが、仕事を始めてから特にその意識が高まったそうです。また、体を動かすことが好きで、学生時代は陸上に打ち込みました。アウトドアや旅行も好きで、いろんなところに行きたいと目を輝かせます。

そんな西川さんが委員を務めた理由は「誰かがやらなきゃ始まらない」から。仕事の合間を縫っての活動でしたが、次第に仲間の委員と協力して行う準備に楽しさを見出したとのこと。「友人たちのために、何か」できた気がします」と強い達成感を

感じていました。

今後について、長所である笑顔と明るさを生かし「多くのお客様に喜んでもらえる人になりたいです」と、抱負を語る西川さん。「誰かがやらなきゃ」という彼女は、責任感溢れる素敵な大人の一人でした。

キッチンスタジオ  
ハーモニー

No.119

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、お魚嫌いも克服！？「鮭のポテト焼き」です。

## 【材料 (4人分)】

生鮭 (ムニエル用切り身) …4切れ しょうゆ…大さじ1 酒…大さじ1と1/2 ジャガイモ…中2個 パプリカ (お好きな色) …1/2個 ドライパセリ…少々 (無くて可)

A {マヨネーズ…大さじ4 バター…小さじ1 粒マスタード…大さじ1 牛乳…大さじ3 塩…小さじ1弱 こしょう…少々}

## 【作り方】

- ①鮭は水でさっと洗って、水気をふき取り、浅い皿などにおいてしょうゆ、酒をかけておく。パプリカは粗めのみじん切りにしておく。
- ②ジャガイモは皮を剥いてひと口大に切り、水にさらしておく。
- ③鍋にジャガイモと、ジャガイモがひたひたになるくらいの水を入れ、崩れるくらいまで茹でる。
- ④柔らかくなったジャガイモを煎って水気を飛ばし、ポウルに移してマッシャーでつぶす。Aを全て加え、滑らかになるまで混ぜる。
- ⑤③、④をしている間に、グリルで鮭を焦げ目が付かない程度に焼いておく。
- ⑥焼き上がった鮭に④のジャガイモをこんもりと乗

## 鮭のポテト焼き



1人あたりの栄養素361kcal、塩分2.1g\*

せ、フォークで波型に模様を付ける。ジャガイモの上にパプリカとドライパセリを飾り、ジャガイモに焼き色がつくまで再びグリルで焼く。

## 【ポイント】

魚は、鮭以外にも、さわらやタラなどの白身魚でもおいしく作れます。鮭の骨を取り除いておくと食べやすいです。つぶしたジャガイモは、ゆるいかな？と思うくらいがちょうど良いです。