

フレッシュ
ウーマン

佐々木 ことえ 絵さん (山田・20)

記憶に残る先生になりたいです

「子どもたちの元気な声でがんばるぞって気持ちになります」と話すのは佐々木琴絵さん。短大で保育を専攻し、今年の4月から町内の保育園で働いています。

「最近では琴絵先生って声を掛けられるようになったんですよ」と仕事の中に見つけたうれしさを満面の笑みで話します。仕事では子供たちに囲まれて奮闘し、休日になると家の手伝いをしたり友人と買い物に出かけたりと穏やかに過ごすという佐々木さんですが、高校生の時には野球好きなお兄さんの影響もあり野球部のマネージャーを務めるなど行動的でもあります。「帰りが遅い時もあり大変でしたが、野球が好きなので最後までやり遂げられました」と一度決めたことは最後までやり通す

というしんの強さも持っています。今後の抱負を尋ねると「今教えている子供たちが大きくなっても記憶に残る先生になりたいです」と大きな目標を掲げ、それに向かって日々意欲的に仕事に取り組む佐々木さんです。

キッチンスタジオ No.18
ハーモニー

【材料（4人分）】

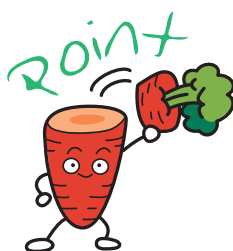
サンマ…4匹 ニラ…1/2把 ニンニク…1/2かけ
大豆モヤシ…150g^ア ゴマ油…小さじ1
④ { コチュジャン、酒、しょうゆ…各大さじ2
さとう…大さじ1

【作り方】

- ① サンマは包丁で表面をこすってウロコやぬめりを取り除き、胸ビレごと頭を落とす。腹を切り、内蔵を出して洗い、1匹を4つの筒切りにする。ボウルにはった水に塩少々を入れ、その中でサンマを洗い、水気をしっかりと拭き取る。
- ② ニラは2〜3拵の長さに、ニンニクは薄切りにする。モヤシはひげ根を取る。
- ③ なべにゴマ油を入れて熱し、ニンニクとモヤシを入れてざっと炒めたら、水（カップ2杯）とサンマを加え強火にする。
- ④ 沸騰したらアクを取り、④の調味料を加え、水で濡らした落としばたをして中火で20分間煮る。煮汁が3分の1ほどに煮詰まったら、ニラを加えさっと火を通す。
- ⑤ 煮汁をサンマからめて器に盛り、ニラとモヤシを彩りよく添えて出来上がり。

このコーナーでは、町管理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できるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などを毎月ご紹介します。18回目は秋の食卓に欠かせないサンマを使った「サンマのコチュジャン煮」です。

サンマのコチュジャン煮



ワンポイントアドバイス

ビタミン類が豊富で生活習慣病予防にも効果のあるサンマに、野菜も一緒にいただけ一品です。コチュジャンの風味がよく合い、冷めてもおいしくお弁当のおかずにもぴったり。