



阿部 優也さん (八幡町・21)

目標は介護のスペシャリスト

「不安だった山田での生活も、親切な先輩方のおかげですっかり慣れました。職場から見える浜辺の光景も美しく、落ち着いて介護に専念できますね」と話すのは、栗石町出身の阿部優也さん。今年の4月から船越にある老人保健施設に介護士として勤務しています。

「介護の仕事に興味を持ったのは中学時代。『介護士の兄が祖母の世話をテキパキとこなす姿がかっこよく、自分も将来は介護が必要な方を支える仕事に尽其たいと思うようになりました』と、高校卒業後は迷わず専門学校に進み、目標だった介護福祉士の資格を取得しました。現在施設では、体の不自由なお年寄りの皆さんの食事や排せつなどの介助に当たる毎日。『障がいの度合いもさまざまです。一人一人に合った介助と相手の気持ちを考えながら接すること心掛けています』と常に優しさといたわりを持って仕事に取り組む姿勢が光ります。お世話した後にいただく感謝

の一言が何よりの励みという阿部さん。「この仕事を選んで良かったと思う瞬間です」と笑顔がこぼれます。今後の目標については「経験を積み、いつかケアマネージャーの資格を取りたいです」と介護のスペシャリストを目指します。

キッチンスタジオ No.32

ハーモニー

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ご紹介します。今回は、秋の味覚の一つ「栗」を使った「吹き寄せごはん」です。

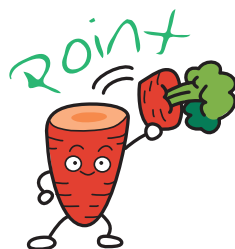
【材料（2人分）】

米…1/2カップ もち米…1/2カップ
 おき栗…40g シメジ…20g 油揚げ…15g
 ゆでぎんなん…10g 干しシイタケ…1枚
 ニンジン…10g 鶏肉（もも）…40g
 ④砂糖…小さじ1/2 酒…小さじ1/2 塩…少々
 昆布だし…300cc みりん…小さじ1/2
 しょうゆ（薄口）…小さじ2

【作り方】

- ① 米、もち米は、洗って水に30分～40分つけ、ザルに取っておく。
- ② 干しシイタケは、水で戻し千切りに、シメジは石づきを取り小房に分ける。
- ③ おき栗は1/4に切り、油揚げは油抜きをし千切りにする。ニンジンは皮を取り、いちょう切りにする。鶏肉は小さめに切る。
- ④ なべに昆布だしを取り、鶏肉、シメジ、ニンジン、シイタケ、油揚げを入れ、④を加え煮る。
- ⑤ ①の米を釜に入れ、④の具を煮汁ごと加えたら、栗、ぎんなんのをせ、定量の水分量で炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら、蒸らしてよく混ぜ合わせると出来上がり。

吹き寄せごはん



ワンポイントアドバイス

吹き寄せごはんは、落ち葉が風で吹き寄せられたような彩りをしたごはんです。栗、ぎんなん、シメジなど、旬の食材を詰め込んだ一品から秋を感じてみませんか。