



佐藤 睦さん (山田・27)

仕事と家事を両立させたい

「日々、新しいことの積み重ねなので毎日が楽しいですよ」と笑顔で話すのは佐藤睦さん。町内の保育園で保育士としてかわいい子供たちとふれ合い5年目を迎えています。

人のできるようになるといつしよに喜びますよ」と優しい気持ちで見守ります。

学生時代にはソフトボール部でピッチャーを務めるなど活発な一面を持つ佐藤さん。「先輩、後輩とも仲が良かったので練習はつらくなかったです。今でも交流は続いていますよ」と部活の団結力は今も健在です。

休みの日には部活の友達と出掛けることもありですが、今は愛犬のチヨコラちゃんと遊ぶことが楽しみなんだとか。「最初から人なつこくて運命的な出会いを感じました。今はチヨコラ中

心の生活ですよ」と愛犬の話は止まりません。

そんな佐藤さんに今後の抱負を尋ねると「仕事と家事の両立ですね。職場の先輩は両方こなしているのだからわたしも見習いたいです」と真剣なまなざしで話してくれました。

キッチンスタジオ No.30

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、秋に旬を迎える「戻りカツオ」を使った「カツオのガーリックマスタード風」です。

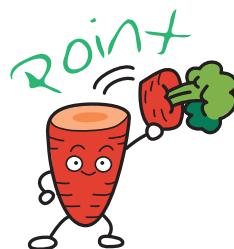
【材料（2人分）】

カツオ（皮付、刺身用さく）…200g²
 塩・あらびき黒コショウ…各少々
 ニンニク…1かけ オリーブ油…小さじ1と1/2
 サニーレタス…1枚 ミントマト…2個
 ④ウスターソース…小さじ2 赤ワイン…大さじ3
 粒入りマスタード…大さじ2
 トマトケチャップ…大さじ1
 塩・コショウ…各少々

【作り方】

- ① カツオは、約1センチの厚さに切り、塩・コショウをふる。ニンニクは、薄切りにする。④はよく混ぜ合わせておく。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、ニンニクを中火で炒め香り付けをする。ニンニクは、きつね色になったら取り出す。
- ③ フライパンにカツオを入れて、強火で両面に焼き色が付くまで焼く。
- ④ 焼き色が付いたらいったん火を止めて、④を流し入れて弱火で5、6分温める。
- ⑤ 器にサニーレタスを敷いてカツオを盛りつける。上からフライパンに残ったソースをかけニンニクを散らして、ミントマトを添えれば出来上がり。

カツオのガーリックマスタード風



ワンポイントアドバイス

カツオは、良質なたんぱく質やビタミン類、鉄などを豊富に含みます。刺身やたたきなどでいただくことが多いですが、今回はフライパンで洋風に仕上げました。ぜひお試しください。