



前山 さやか 沙也加さん (大沢・23)

明るく笑顔で対応しています

「またお店に来たいと思われるように明るく笑顔を心掛けてカウンターに立っています」と話すのは前山沙也加さん。船越のコンビニで働き2年目を迎えています。仕事はレジのほか店内や自動販売機への商品補充、店内清掃と大忙しです。

「初めは仕事の流れが分からなく大変でしたが店長さんをはじめ皆さん明るく方々なので楽しんで仕事をしています」と明るい店内でお客様を迎えます。学生時代には部活動に打ち込んだという前山さん。中学校では吹奏楽部で厳しい練習の日々を送ったんだとか。「礼儀作法からみっちり鍛えられました。すぐ大変でしたね」と言いながらも「仲間と一緒に頑張ったおかげで東北大会にも出場できましたしオランダでの公演にも参加できました。オランダ公演はすべてが夢のようでした」と貴重な体験談を話すその表情はぱつと明るくなります。当時の仲間とは今でも休日になると買い物

に出掛けるなど、素敵な交流が続いています。そんな前山さんに将来の夢を尋ねると「明るい家庭を築きたいですね。子供が好きなので2、3人はほしいかな」と話すその表情は周りの人まで明るくする素敵な笑顔でした。

キッチンスタジオ No.26

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、今が旬の真マスを使ったマスのレモンバターソース添えです。

【材料（4人分）】

マス…4切れ ニンジン…1/2本 パセリ…2本
玉ネギ…1/2個 レモン汁…大さじ1
水…400cc バター…20g^ア 塩、コショウ…各少々
④レモン汁…大さじ2 バター…50g^ア

【作り方】

- ① ニンジン・玉ネギは薄切りにする。鍋に水400ccを入れ、薄切りにした野菜、パセリの茎2本、レモン汁大さじ1を加えて野菜が柔らかくなるまで中火で煮る。塩、コショウを少々加えてゆで汁をこし冷ましておく。
- ② 浅い鍋にバターをぬり、マスを並べて①のゆで汁をひたひたに注ぎ、塩とコショウを加えて中火で煮る。煮立つ直前に火を弱め、紙ぶたをして煮立てないように7～8分くらいゆでる。
- ③ 鍋に①のゆで汁1/4カップを入れ、半分になるまで煮詰める。④を加えて弱火で加熱し、レモンバターソースを作る。
- ④ 皿に③のソースを注ぎ、その上にマスをのせて刻んだパセリを散らせれば出来上がり。お好みで①のゆで野菜を使って作ったマッシュポテトや、さいの目に切ったトマトを添えれば彩りよい一品が出来上がりますよ。

マスのレモンバターソース添え



ワンポイントアドバイス

レモンのさわやかな酸味とバターのまろやかさがマスのおいしさを一層引き立てます。山田町食生活改善推進員連絡協議会の木村恵美子さん（豊間根・63）