



佐藤 将希さん (飯岡・20)

地域とともに生きて行く

「ことし、社会人3年目を迎えた佐藤将希さん。町内の建設会社で働く佐藤さんの日々の仕事は、建設現場での足場の組み立てや解体です。仕事をする上で心掛けていることは「作業員の方にとって作業をしやすい足場を組むことです」と話します。勤務場所は主に沿岸地区。朝早く出発して現場へ向かうことも多々あるそうです。「大変なことはあるけ

れども、自分のためはもちろん、地域のためにもなる仕事です」と、誇りを持って仕事に取り組んでいます。プライベートでは、友人と遊んだり釣りに行ったりとアクティブに過ごし、今一番したいことは「運動です」と答えるほど、体を動かすことが好きな佐藤さん。また、ことしから消防団に入団。地域を守る一員としても、精力的に活動中です。今の目標は、早く一人前の職人になることだそうです。いつ頃までに一人前になりたいと考えていますか?との質問には「あ

と3、4年は掛かるのではないでしようか」と苦笑い。それでも、職場の皆さんへの一言を伺うと「一人倍頑張ります」と決意表明をしてくれました。地域とともに生きて行く。佐藤さんからは、その心が伝わってきました。

キッチンスタジオ No.104 ハーモニー

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、かぼちゃの甘さと牛乳がベストマッチ!「かぼちゃのクリーミードリア」です。

【材料 (2人分)】

かぼちゃ… 200g ご飯…茶碗2杯弱 ベーコン…薄切り2枚 シメジ…2/3株 油…適量 ピザ用チーズ…40g パセリ…お好みで
A:牛乳…大さじ4 バター…小さじ2
B:牛乳…300cc 顆粒コンソメ…小さじ1/2 塩…ひとつまみ 黒こしょう…少々

【作り方】

- ① かぼちゃは種と皮を取り、ざっと水にくぐらせてラップをして電子レンジで加熱する。柔らかくなったらマッシャーなどで滑らかにすりつぶす。
- ② かぼちゃが熱いうちにAの牛乳とバターを加えてよく混ぜておく。
- ③ 玉ねぎは皮を剥いてみじん切りに、ベーコンは1cm幅に切り、しめじは石づきを落としてばらしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、ベーコン、しめじを炒める。玉ねぎが透き通ったらBを加え、沸騰する前にご飯を入れて煮る。※ご飯がお好みの硬さになるように牛乳の量を調節してください。

かぼちゃのクリーミードリア



1人当たり…エネルギー 649Kcal、塩分2.1g

- ⑤ ごはんがお好みの硬さになったら火を止める。
- ⑥ グラタン皿に薄くサラダ油(分量外)を塗り、⑤を平らに敷き詰める。その上にピザ用チーズをまんべんなく散らし、②のかぼちゃを平らに敷く。フォークを使って模様を描く。
- ⑦ トースターで表面に焼き色がつくまで焼き、パセリを振りかけたら出来上がり!