



平澤 <sup>だいち</sup>大地さん (大浦・21)

## 学びを活かして周囲のために

町内の電子部品を扱う会社へ入社した平澤大地さん。ことし入社4年目を迎えました。現在は、機械を操作し、さまざまな電化製品の部品となるコネクタの製造を担当しています。仕事で最も心掛けていることは、不良品を造らないこと。また、ちりやほこりが製品に付着することはご法度のため、作業現場の掃除には非常に気を使っています。

働き始めて感じたことを伺うと「人間関係の重要さは日々感じます。毎日いろいろな方から勉強をさせてもらっています」と、人とのつながりの大切さを実感しています。

平澤さんが働く現場には同年代が多く、休みの日には、同僚と釣りにいったり、町内のクラブチームでソフトテニスを行ったりと、とてもアクティブな一面を持っています。職場以外にも、多くの人と関わり合う環境のなかで過ごしているということが伝わってきました。職場でも、プライベートでも

人との関わりを大事にし「職場の雰囲気や今以上に良くなりしていきたいです」と、これからの意気込みを語る平澤さん。人間関係の重要さを学んだ彼は、それを活かして、会社のためにできることを自ら考え、実行しようとしていました。

## キッチンスタジオ No.100

# 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、たくさんの野菜と黒酢を使った「野菜ごろごろ酢豚」です。

### 【材料（2人分）】

豚ロース（塊）…100g 酒…小さじ1/2 しょうゆ…小さじ1/2 玉ねぎ…30g にんじん…30g ピーマン…1個 なす…60g ジャガイモ…小2個 れんこん…2 片栗粉…大さじ1

・甘酢あん（砂糖…大さじ1強 酒…小さじ1 水…大さじ1 オイスターソース…小さじ2 片栗粉…小さじ1 黒酢…小さじ2 はちみつ（みりんでも可）…大さじ1 酢…大さじ1強 鶏がらスープの素…小さじ1/2 しょうゆ…大さじ2）

### 【作り方】

- 甘酢あんの材料をすべて混ぜ合わせておく。
- 豚肉はひと口大に切り、ビニール袋に入れて酒、しょうゆをもみこんで冷蔵庫でねせておく。
- にんじん、ピーマンは乱切り、ジャガイモはひと口大、玉ねぎは8mm幅に切る。
- にんじん、ジャガイモは串が通るくらいに電子レンジで加熱しておく。
- なす、れんこんは大きめの乱切りにし、水に浸しておく。
- フライパンに油を多めにひき、水けをよく切っ

### 野菜ごろごろ酢豚



1人当たり…エネルギー 372Kcal、塩分2.7g

- なすとれんこんを揚げ焼きにする。いったん皿に取り出す。
- 豚肉に片栗粉をまぶして⑥のフライパンで揚げ焼きにする。皿に取り出す。
- 余分な油をふき取り、玉ねぎとピーマンを炒め、火を通し、ほかの野菜と肉を加え、よく炒める。
- 具に火が通ったら、①を回しいれ、とろみがつくまで炒める。ごま油を垂らして出来上がり！