



上澤 ^{ひな} 雛 ^こ 子さん (大沢・19)

復興工事のサポートできれば

町内では日々槌音が響き、復興工事が進められています。徐々に地形を変え、新たな町並みを作り出す。まさに「地図に残る仕事」。今回は、山田町大沢地区震災復興事業共同企業体に勤めて約1年になる上澤雛子さんをご紹介します。事務所やインフォメーションセンターへの来客対応をこなす上澤さん。仕事で心掛けていることを伺うと「正確にこなす

ことを心掛けています。復興工事のサポートができるようになっていきたいです」と、真剣なまなざしで答えてくれました。職場については「ソフトボール大会などのイベントが開かれ、さまざまな人と接することができるので毎日楽しいです」と笑顔を見せます。

休日は映画を見に行く話し、自分の性格については「マイペースで早起きが苦手です」と苦笑い。そんな彼女の現在の目標は自立。「今は実家から通っているのですが、いつかは1人暮らしを始め、家事などがこなせる

女性になりたいです」と目を輝かせます。

最後に町に望むことを伺うと「早く復興してほしいと思います。まだ自分もその復興をサポートしていくためにもこれからの仕事に取り組んでいきます」と話してくれました。

キッチンスタジオ No.81

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、サケとシメジの味をシャキシャキの水菜が引き立てる「鮭としめじのマヨソース和え」です。

鮭としめじのマヨソース和え



【材料（2人分）】

サケ…2切れ シメジ… $\frac{1}{2}$ 房 水菜… $\frac{1}{3}$ 束
ブロッコリー… $\frac{1}{4}$ 房 コーン…大さじ1杯
パプリカ(赤)… $\frac{1}{4}$ 個 片栗粉…大さじ1杯
酒…大さじ2杯 油…大さじ1杯
・A マヨネーズ…大さじ1と $\frac{1}{2}$ 杯
ケチャップ…小さじ1杯 砂糖…小さじ $\frac{2}{3}$ 杯
レモン汁…小さじ $\frac{1}{3}$ 杯 黒こしょう…少々

【作り方】

- ① サケはひと口大に切り、大きな骨を取って酒を振ってなじませ、臭みを取る。Aの材料を大き目のボウルに合せておく。
- ② キッチンペーパーなどでサケの水分を拭き取っておく。シメジは石づきを取り除き、ほぐしておく。
- ③ ブロッコリーは子房に分け、下ゆでしておく。パプリカは $\frac{1}{3}$ の長さの細切りにする。水菜は3等分の長さに切り、水にさらしておく。
- ④ サケに片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼き、油をきってAの材料の入ったボウルに入れる。

- ⑤ フライパンに残った油を半分拭き取り、ブロッコリー、コーン、パプリカを炒める。火が通ったらAの材料の入ったボウルに入れて、④で入れたサケが崩れないようにあえる。
- ⑥ 水気を切った水菜を皿に敷き、上に⑤を盛り付けたら出来上がり。

【料理に含まれるエネルギーと塩分（一人あたり）】

エネルギー…337kcal カロリー、塩分…1.1g