



川村 さつき 嬢さん (船越・23)

明るい職場で自分も笑顔に

「明るい雰囲気職場で働いていると、自然と自分も明るくなりませう」と、職場の雰囲気について話すのは川村紗嬢さん。ことしから町内のコンビニエンスストアに勤めています。仕事で心掛けていることを伺うと「食品の管理には気をつけています。接客では、常に明るく、を心掛けていますね」と真剣なまなざしで話してくれま

した。働き始めは分からないことばかりだったと話しますが「職場の方が分かりやすく教えてくれたので、苦労は感じませんでした」と笑顔を見せます。趣味や特技は特にないと話す川村さん。休日は家でのおんびり過ごすそうです。自分の性格について「マイペースで優柔不断です」と苦笑いしながら分析します。そんな川村さんが今一番やりたいことは旅行。「遠出してゆつくりレジャーや買い物を楽しみたいです」と目を輝かせます。

最後に、これからの山田町に

ついて伺うと、「商店街の工事などが進んでいるのを見ると、震災前よりも明るい山田になつていくんじゃないかなと感じませう」と期待に胸を膨らませます。山田の明るい未来を思い、今日も笑顔で仕事に励む川村さんでした。

キッチンスタジオ

No.80

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、まろやかなクリームの中にカボチャのほのかな甘みを感じる「鶏胸肉とかぼちゃのクリーム煮」です。

【材料（2人分）】

鶏胸肉…150g² カボチャ…100g² エリンギ…1本
シメジ…1/3袋 玉ネギ…1/4個 牛乳…180cc
水…100cc にんにくチューブ…1g程度 塩…1g²
とろけるチーズ…2枚 固形コンソメ…1/2個
黒コショウ…少々 サラダ油…大さじ1/2杯

【作り方】

- ① 鶏胸肉はひと口大のそぎ切りにする。玉ネギは2gの角切り、エリンギは幅1g、長さ2gにスライス、シメジは石づきを落としてほぐしておく。カボチャはラップで包み、電子レンジで2分加熱して、ひと口大に切っておく。
- ② 厚手の鍋にサラダ油とにんにくを熱し、にんにくの香りが立ってきたら鶏胸肉を皮面から焼く。
- ③ 鶏肉に焼き色がついたら、玉ネギを加えて炒める。ざっと炒めたらカボチャとエリンギ、シメジを入れ、牛乳と水、固形コンソメを加えて15分ほど煮込む。
- ④ カボチャが柔らかくなったら、塩、黒コショウで味を調え、とろけるチーズを入れて溶かし、器に盛り付けて出来上がり。

鶏胸肉とかぼちゃのクリーム煮



【ひとロメモ】

旬のカボチャとキノコ類は、味的にも栄養的にも乳製品と相性が抜群。他にも野菜をたくさんいれれば、不足しがちな栄養をおいしく摂ることができます。ぜひ皆さんのご家庭の味を作ってみてはいかがでしょうか。

【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…277kcal²、カロリー、塩分…1.7g²