



小林 幸さん (長崎・24)

明るい性格だと分析し、その性格が普段の仕事にも生かされているそうです。取材中に地域の方に声を掛けられ、明るく応じる小林さん。その光景が「常に明るく」を心掛けた普段の仕事ぶりを物語っていました。

## 様々な仕事を覚えて成長したい

「いつか持つ家庭をきちんと支えるためにも仕事を覚えて一人前になりたいです」と話すのは小林幸さん。町内のガソリンスタンドに勤めています。普段の仕事で心懸けていることを伺うと「人と接することが多い仕事なので常に明るくいること。働き始めて間もないので仕事を早く覚えることの二つを心懸けています」と力強く答えます。ガソリン

スタンドでの接客の他に灯油の配達、水道管の工事など様々な業務のなかで必要になる多くの資格。これからはそれらの取得に向けても取り組みさらに成長していきたいと張り切りです。職場について伺うと「明るい雰囲気です。先輩も仕事を親身に教えてくれるのでさらにがんばることが出来ます」と笑顔で話します。休日の過ごし方について「車でいろいろなお所に出かけるのが好きですが、最近は休日でも仕事のことを考えてしまいがち」と苦笑い。自分については

## キッチンスタジオ No.77 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、ご飯と柔らかいサバが相性抜群の「そら豆ごはん」とサバの甘酢あん」です。

### 【材料（2人分）】

《そら豆ごはん》 米…1合 塩…12<sup>㊦</sup> 黒ゴマ…少々  
 そら豆（さや付き）…400<sup>㊦</sup> 酒…小さじ2杯  
 《サバ甘酢あん》 サバ切り身…2枚 玉ネギ…1/4個  
 酒…大さじ2杯 ニンジン…1/4本 ピーマン…1/2本  
 おろししょうが…15<sup>㊦</sup> 片栗粉…大さじ3杯  
 サラダ油…適量  
 ・A 砂糖…大さじ1と1/2杯 しょうゆ…大さじ1杯  
 酢…大さじ1杯 酒…大さじ1杯 水…大さじ4杯  
 片栗粉…小さじ1杯

### 【作り方】

#### 《そら豆ごはん》

- ① そら豆はさやから外し、塩少々を入れた熱湯にさっとくぐらせて皮を剥く。
- ② 炊飯器に米を入れ塩、酒を入れて分量の水を入れ炊飯する。炊き上がったそら豆を加えてさっくりと混ぜる。カップなどで型を抜いて盛り付け、黒ごまを振る。

#### 《サバ甘酢あん》

- ① サバは骨を取り、1切れを4等分にしておろししょうがと酒を振りかけておく。野菜を全て千切

### そら豆ごはんとサバの甘酢あん



- りにする。Aの調味料を合せておく。
- ③ ①のサバの水気を切り、片栗粉をまぶしてフライパンで揚げ焼きにする。
- ④ 一度サバを取り出し、油を捨て野菜を炒める。野菜がしんなりしてきたらAの調味料を入れとろみがつくまで沸騰させる。フライパンにサバを戻し、あんを絡めて皿に盛り付ける。

### 【エネルギーと塩分（1人分）】

エネルギー…269<sup>㊦</sup>カロリー、塩分…2.3<sup>㊦</sup>