



佐藤美奈子さん（山田・19）

「ありがとう」の言葉を胸に

「職場の雰囲気は厳しくも温かく、尊敬できる先輩方に囲まれていろんなことを吸収できる毎日です」と話すのは佐藤美奈子さん。平成25年4月から町内の銀行に勤めています。はじめは事務を担当し、電話応対などをしていましたが、ことし6月から窓口業務に。『まだ慣れませんが、お客さまから『ありがとう』と笑顔で言われると、胸が熱くなります。』

「と、今の仕事の醍醐味を語ります。小さい頃から明るく人見知りしない性格で、仕事においても十分生かされていると自己分析しますが、いつも元気な印象を持たれているため、ひそかに「おしとやかな女性」にも憧れていると言います。

一方で佐藤さんは、高校時代にボートのダブルスカルで東北大会3位という実力の持ち主。このためいわて国体へ向けた県の強化選手に選ばれ、週末は合宿で鍛錬しています。「1年以上のブランクがあるので不安はありますが、会社の方々の応援

もあり、練習に力が入ります」と笑顔を見せます。今月、成人を迎えるという佐藤さん。「二人の大人としてお世話になった家族を幸せにし、これまでの『ありがとう』の気持ちを伝えたい」と目を輝かせていました。

キッチンスタジオ No.66 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、カボチャとカシューナッツの相性抜群な「かぼちゃと鶏肉のカシューナッツ炒め」です。

【材料（2人分）】

カボチャ…200㌔ カシューナッツ…40㌔
鶏もも肉…120㌔ ピーマン（緑・赤）…各1個
ナス…1/2本 ニンニクのみじん切り…小さじ1/2杯
玉ネギ…1/2個 ショウガのみじん切り…小さじ1杯
サラダ油…小さじ2杯
・A（鶏肉の漬けだれ）しょうゆ…小さじ1/2杯弱
酒…小さじ2杯 片栗粉…大さじ1/2杯強
サラダ油…小さじ1杯強
・B だし汁…大さじ1杯 みりん…大さじ1杯
しょうゆ…小さじ1杯 レモン汁…小さじ1/2杯

【作り方】

- ① カボチャは種とワタを取り、1.5㌔角に切る。ピーマンはヘタと種を取り、玉ネギ、鶏肉とともに1㌔角に切る。ナスは食べやすい大きさの乱切りにする。容器（ボール）にAを合わせ、鶏肉を加えてよく揉む。
※カボチャが切りにくいときは、レンジで加熱してから切ると、切りやすくなります。
- ② 揚げ油を180度に熱し、カボチャをじっくりと素揚げにして火を通す。

かぼちゃと鶏肉のカシューナッツ炒め



- ③ Bを合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクとショウガを入れて炒め、香りがたったら①の鶏肉となすを加える。鶏肉の表面が白くなってきたらピーマンと玉ネギ、カシューナッツを加え、強火にして一気に炒め合わせる。玉ネギが透き通ったら、カボチャと③を加え、ざっと混ぜ合わせて出来上がり。

【料理に含まれるエネルギーと塩分】

エネルギー（1人あたり）…456kcal、塩分…0.9㌔