



工藤美咲さん（豊間根・20）

傷ついた心をケアしたい



盛岡市からやってきた工藤美咲さんは、豊間根小学校で事務全般を扱う主事としてこの春に採用されたばかりの新社人。「まずは仕事に慣れるのが第一。その後に震災で傷ついた子どもたちの心をケアしたい」。初々しさを漂わせながらも、しっかりと自身の目標を見据えています。

故郷は3年前の津波で甚大な被害を受けた岩手県田野畑村の島越地区。小学3年まで暮らした家は全壊し、両親を亡くした幼なじみも。震災から2カ月後に地区に足を踏み入れると、慣れ親しんだ三陸鉄道の駅舎も思い出の遊び場も全く面影がなくなっていて、大きな衝撃を受けました。「子どもはもつとつらかっただろう」。故郷の惨状と、同じく被災した山田町の光景が重なり、「何かしてあげられれば」と思ったといいます。

教育に関心を持ち、この道を目指す動機に。豊間根小の児童の印象を「とても元気」と語ります。山田の海的美しさにも感動したといい、これから町の景色をカメラに収めて短文投稿サイトのツイッターなどで紹介したいそうです。

キッチンスタジオ No.64 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。今回は見た目が色鮮やかで行楽にもってこいの「彩おにぎり弁当」です。

◎彩おにぎり

【材料（おにぎり 5～6 個分）】

ご飯…460ㇿ

- ・A（薄焼き卵） 卵…80ㇿ 塩…一つまみ
みりん…小さじ1/3 片栗粉…小さじ1/3
- ・B（鶏そぼろ） 鶏ひき肉…100ㇿ 砂糖…6ㇿ
しょうゆ…大さじ1杯 酒…小さじ1杯
みりん…12ㇿ しょうが汁…5ㇿ

【作り方】

- ① Aの材料で薄焼き卵を作り、細く切って錦糸卵にする。
- ② Bの材料のうち調味料としょうが汁を合わせて鍋で煮立たせる。
- ③ 鶏ひき肉を加えて箸でほぐしながら強めの中火で水分が無くなるまで5分ほど炒り煮にする。
- ④ ラップの上に鶏そぼろまたは錦糸卵、ご飯の順に載せて上をキュッと捻って持ち、軽く振ってまとめる。お弁当に詰めてできあがり。

◎レタスのカニ風味巻

【材料（1人分）】

レタス…1枚 カニ風味かまぼこ…1本



ニンジン…10ㇿ キュウリ…10ㇿ
青シソの葉…1枚 塩・こしょう…少々

【作り方】

- ① レタスは熱湯にさっとくぐらせ、冷水にとる。水気を拭きとり、塩・こしょうを振る。
- ② ①の上に青シソの葉を広げ、カニ風味かまぼこ、ニンジン、キュウリを載せてしっかりと巻き、一口大に切ってできあがり。