



柏谷 麻実さん (山田・24)

## 町の復興の一助になりたい

「生まれ育った町の復興に携わりたい」。そんな思いで、町内に営業所を構える建設会社に就職したのは、柏谷麻実さん。この1月で3年目を迎えます。受け持つ仕事は、専用のソフトを使った図面の手直しから現場の掃除までと、まさに多種多様。まったく分からなかったソフトも、徐々に扱えるようになってきました。

本町以外の出身者が多く「様々な地方の話を聞けるのが楽しいです」と沢山の人から毎日刺激を受けています。紅一点の柏谷さんですが、職場は和気あいあいとしていて、浮いた感じがしないとのこと。周囲を明るくさせる笑顔の持ち主の彼女を、上司は「職場のアイドル」と呼びます。質問への答えに悩む彼女へ、上司が優しく助け船を出すところからも、職場の温かさが出かえしました。

の飲食店はすでに“視察”済みで、職場の人や友人とご飯を食べることが今の楽しみだそうです。持ち前の笑顔で仕事に取り組み柏谷さん。その頑張り、当初の思いのまま、確かに町の復興の一助となっていました。

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、お正月の煮物に食べ飽きたらどうぞ！「大根と鶏肉の塩バター煮」です。

## キッチンスタジオ No.95

# ハーモニー

### 【材料（2人分）】

- 大根…1/3本 鶏もも肉…150g<sup>2</sup>  
 A {酒…大さじ2 砂糖…大さじ1/2 塩…小さじ1/4 顆粒コンソメ…小さじ1 (固形であれば1個)}  
 B {みりん…小さじ1 バター…小さじ1 黒こしょう…お好みで}

### 【作り方】

- ①大根は2.5cmの厚さに輪切りにし、さらに4等分に切る。鶏肉は一口大に切る。
- ②鍋かフライパンに油をひいて熱し、鶏肉にこんがり焼き色を付ける。大根を入れ、大根にも薄く焼き色を付ける。
- ③臭いが隠れるくらいまで水を注ぎ、Aを入れてかき混ぜ蒸し蓋をして煮る。
- ④大根に火が通ったらBを加え、さらに15分～20分ほど煮る。
- ⑤みりんを加えてひと煮立ちしたら火を止め、バターを落とし、器に盛り付ける。黒こしょうをふってでき上がり。

### 【ポイント】

### 大根と鶏肉の塩バター煮



1人当たり…エネルギー 297Kcal、塩分1.8g

明けましておめでとうございます。2017年は酉年ということで、鶏肉料理からスタート。ことしの大根は小さいほうが柔らかくみずみずしいのでお勧めです。煮崩れにはご注意ください。それでは、ことしもできるだけ簡単で、あまり作ったことが無くて、おいしい料理を紹介していきますのでよろしくお願いいたします。