



武藤 ひな 日奈さん (大沢・19)

信頼される存在を目指して

「常に笑顔を忘れず
に仕事に取り組んでい
ます」と、仕事で心掛
けていることを話すの
は武藤日奈さん。町内
の乳酸菌飲料販売会社
にことしの4月から勤
めています。この仕事
を選んだ理由について
伺うと「さまざま人と
関わることができ
るからです」と答えます。
商品の配達業務をこ
なしながら仕事を覚え
る毎日。その中で印象
に残っているのは、初

めて注文を受け、商品を買って
もらった時だとい、「チラシを
配り、話して、商品の良さを分
かってもらえたことがとても
うれしかったです」と目を輝かせ
ます。
職場については「優しい先輩
に囲まれ常に笑いの絶えない職
場です。その環境のおかげでコ
ミュニケーションの取り方も寛
え、仕事に活かしています」と
笑顔を見せます。
休日は車で出掛けることが多
いという武藤さん。趣味はカメ
ラで、何気ない風景を撮るのが
好きだそうです。自分の性格に

については「前向き
で、何事にも挑戦
します」と分析し
ます。
最後にこれから
の抱負について伺
うと「これからも
笑顔を忘れず仕事
をし、皆さんから
信頼されるような
存在になりたいで
す」と力強く話し
てくれました。

キッチンスタジオ No.78

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、ピリッとした辛みが暑い夏にぴったり。夏バテ
予防にもなる「イカときゅうりの中華炒め」です。

【材料（2人分）】

イカ…140㊳ キュウリ…大きめのものを1本
すりおろしショウガ…少々 鷹の爪…1本
酒…大さじ1杯 鶏がらスープの素…小さじ1杯弱
塩（キュウリ用）…0.5㊳ 塩（イカ用）…1㊳
こしょう…少々 小麦粉…小さじ1杯
サラダ油…小さじ1杯 ごま油…小さじ1/2杯

【作り方】

- ① ピーラーでキュウリの皮を縦しまになるように
むく。縦半分に切り、1.5㊳ 幅の斜め切りにする。
キュウリ用の塩を振って軽く揉み、水気が出たら
拭き取っておく。
- ② イカは格子状に飾り切りし、長さ4㊳、幅2㊳
ほどの大きさに切る。水気を拭き取り、イカ用の
塩、こしょうをして、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて熱し、すりおろ
しショウガと種をとって輪切りにした鷹の爪を軽
く炒めた後、イカ、キュウリの順に炒める。酒と
鶏がらスープの素を加えて水気が飛んだら、火を
止める。最後にごま油を加えて混ぜ、器に盛り付
けたら出来上がり。小麦粉を片栗粉に変えるとと

イカときゅうりの中華炒め



ろりとした口当たりになります。

【ひとロメモ】

イカはたんぱく質、ビタミンEやビタミンB群など
を含み栄養価は高い上、低脂質・低カロリーな食材。疲
労回復を助けるタウリンも含まれます。また、キュウ
リには体温を下げる働きがあるので、夏バテ気味にな
るこの季節にお薦めの一品です。

【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…110kcal カロリー、塩分…1.2㊳