

フレッシュ
ウーマン

伊藤 史織さん（八幡町・21）

子どもたちと笑顔分かち合い

「職場はすごく明るい雰囲気、先輩方から相談に乗ってもらったり、声をかけてもらったりと、成長させていただいています」と職場の印象を話すのは、山田中央保育園に勤めている伊藤史織さん。ことしの4月から保育士として勤務し、3歳児クラスを受け持っています。

伊藤さんは、小学生のころに当時保育園児だった妹・菜緒さんを迎えることになった。10月に開催される運動会を成功

させること。「子どもたちが楽しめるようにお遊戯やかけっこなど、一緒に練習をします。運動会を成功させて子どもたちと一緒に笑顔になりたい」と、笑顔を大切にする伊藤さんは、目を輝かせながら答えてくれました。

キッチンスタジオ No.58
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。今回はもちもちほっくりとしたサトイモがおいしい「里芋とこんにゃくの土佐煮」を紹介します。

里芋とこんにゃくの土佐煮



【材料（2人分）】

サトイモ（小）…8個 こんにゃく…1/2枚
削り節…ひとつかみ（約5g）

《煮汁》

だし汁…180cc しょうゆ…大さじ1杯
みりん…大さじ1杯

【作り方】

- ① サトイモはたわしでこすって洗う。こんにゃくは横長に置いて横半分に切り、端から8～10mmの薄切りにする。1切れずつ平らにおいて、中央に縦に1本短く切れ目を入れ、一方の端を切れ目にくぐらせてねじり、手綱こんにゃくを作る。
- ② 鍋に①のこんにゃくを入れ、たっぷりがぶるくらいの水を加えて中火に掛ける。沸騰したらこんにゃくを網じゃくしなどですくい、取り出す。
- ③ ②で残った湯に①のサトイモを入れ、弱めの中火で10分間くらい丸ごとゆで、柔らかくなったら皮をむく。
- ④ ③の鍋をきれいにし、こんにゃくとサトイモを入れ、だし汁、しょうゆ、そしてみりんを加え中火に掛ける。煮立ったら落としぶたをして火を弱

- め、上下を返しながらかき汁が無くなるまで煮る。
- ⑤ 火を止めて、仕上げに削り節を手でもんで細かくしてから振り掛ける。全体をザッと混ぜて器に盛ったら出来上がり。

【一口メモ】

サトイモは下ゆですると、包丁を使わずに皮をむけます。ぬめりやかゆみも気になりませんので、ぜひお試しください。