



紅葉の峠に立つ櫛の巨木と レトロな佇まいの木造の一軒宿



北上川河口から登米市に通じる県道64号線、翁倉山の峠の中腹に一軒の温泉宿があります。

この道は古くは柳津の虚空蔵尊への参詣道でもあったそうです。峠に正式な名称はないといいますが、かつては津山、皿貝、北上方面への三叉路で、通称追分峠と呼ばれています。

昭和23年に創業した追分温泉は、昭和36年に電気が通るまではランプの宿として知られていました。懐かしさを感じさせる佇まいと、南三陸の海の幸が使われたお料理が人気とのこと。

今回は空気の澄んだ紅葉の季節に午後の景色を描いていただきました。

Point.

色づいた木々の葉が輝く
静かな峠の午後

宿ができる前からあるという黄葉した櫛の大木と、宿泊客が訪れる午後の時間の光と影をポイントに描きました。

木の葉に光があたって輝いている様子は、先にマスキングして色を塗り、そのマスキングをはがしてからさらに色を入れました。こうすることで、後から色を入れた部分がより明るく感じられます。

建物はきっちり描き込まず、水彩の特徴を活かして、全体に穏やかな秋の日のイメージされるよう工夫してみました。

駐車場には他県のナンバーの車が多く、「常連さんなのかしら」などと想像しながらスケッチしました。
静かな峠で来客を迎える宿の雰囲気と、豊かな自然を感じていただけたいと思います。

(絵と文・尾形たき子)

尾形たき子：プロフィール

石巻市出身。フェリス学院短期大学卒業。日本水彩画会会員、宮城県芸術協会会員、宮城水彩画会常任理事、元示現会会員で、数多くの受賞歴を持つ。東北電力図画コンクール審査委員長を務める。

今回のスケッチ・スポット



石巻市・東松島市・女川町でお勧めの風景を教えてください。

巻末「ウミネコ・クイズ」にあわせ、お勧めの風景に出会える場所や見どころなどを書き添えてご応募ください。

CONTENTS 今号の内容

P.2

- 地域のイキイキ活動紹介!
…奥松島縄文村歴史資料館
里浜貝塚ファンクラブ(東松島市)
- くらしの知恵袋
…いま有るものをリユースして、
ちょっとだけSDGs

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
…太刀魚(タチウオ)を使った料理
- カラダが喜ぶ運動コーナー
- おたよりコーナー



P.4

- E-インフォメーション
- ごろたんニュース
- ウミネコ・クイズ
- 編集後記



Manami Yokosuka

料理研究家 横須賀真奈美さん

旬の素材

横須賀風

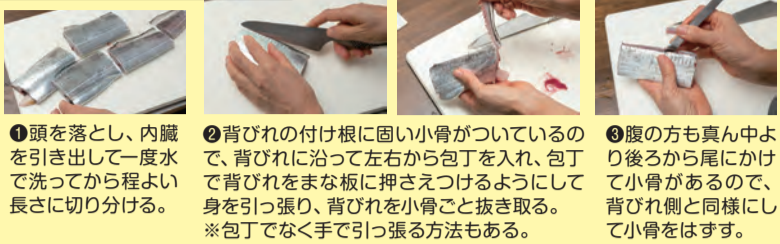
旬の素材を使ったレシピ



【よこすか まなみ *プロフィール】
茨城県生まれ。NHKのリポーターなどの経験を持つが「どうしてもお料理がしたいの!」と料理を学び転身。料理教室やテレビの料理コーナーでも活躍中。「国際薬膳師」として食べ物での健康管理も目指す、食のよさ仕事屋。

【表記説明】 総エネルギー(1人分) kcal / 総食塩相当量(1人分) g

タチウオをさばくポイント



- ① 頭を落とし、内臓を引き出し一度水で洗ってから程よい長さに切り分ける。
- ② 背びれの付け根に固い小骨がついているので、背びれに沿って左右から包丁を入れ、包丁で背びれをまな板に押さえつけるようにして身を引っ張り、背びれを小骨ごと抜き取る。 ※包丁でなく手で引っ張る方法もある。
- ③ 腹の方も真ん中より後ろから尾にかけて小骨があるので、背びれ側と同様に小骨をはす。

タチウオの竜田揚げ

334kcal / 塩分0.6g

- 切り身を3枚におろして骨を除き、食べやすい大きさに切る。(※1)
- 醤油とおろし生姜をからめて2~3分なじませる。
- 片栗粉と薄力粉を合わせてまぶし、180度の揚げ油で揚げる。
- 薄切りして素揚げしたカボチャ、長芋と一緒に盛り付ける。

※1...背びれ側の骨と腹側の小骨を取ってあげば、3枚におろさずぶつ切りでもOK。

材料(4人分)

- タチウオ切り身 3枚
- カボチャ 100g
- 長芋 10cm
- 生姜 小1/2片
- 醤油 大さじ1
- 薄力粉 大さじ3
- 片栗粉 大さじ3
- 揚げ油 適宜

タチウオとキノコの酒塩煮

369kcal / 塩分1g

- タチウオの皮目に格子の切り込みを入れる。
- 浅鍋に酒・塩・みりん・水に合わせて煮立て、タチウオを重ならないように入れ、ホイルをかぶせて5~6分中火で煮る。
- 根元を切り落としたエノキ茸とシメジを鍋に加え、さらに3分程煮る。
- カイワレ菜と茹でた菊を添えて盛り付ける。

材料(4人分)

- タチウオ切り身 4切れ
- エノキ茸 小1パック
- シメジ 1パック
- カイワレ菜 少々
- 酒 70cc
- みりん 70cc
- 塩 小さじ2/3
- 水 100cc
- 食用菊 約5輪

タチウオの塩焼き 大根おろし添え

148kcal / 塩分2.1g

- タチウオは皮目に骨に当たる深さで5mm幅の切れ目を入れ、塩(小さじ1/2)をまんべんなくふりかけて10分ほど置く。
- 水気を軽くふき取って薄く塩をふり、熱したグリルなどで両面を焼く。
- 大根おろしと細く刻んだミョウガ、スタヂを添える。

材料(4人分)

- タチウオ切り身 4切れ
- 塩 適宜
- 大根 4cm
- スタヂ 適宜
- ミョウガ 1個

タチウオの梅生姜和え

148kcal / 塩分2.1g

- タチウオの皮目に包丁で浅切り込みを細かく入れ、1cm幅に切り分ける。
- 生姜、小ネギ、梅干しを細かく刻み、黒ゴマと出し汁と醤油と合わせる。
- ②に①のタチウオを加えて和える。

材料(4人分)

- タチウオ刺身 200g
- 生姜 小1/2片
- 小ネギ 1~2本
- 梅干し 2個
- 黒ゴマ 少々
- 醤油 小さじ2
- 出し汁 大さじ1

旬の素材
《太刀魚》(タチウオ)

太刀魚は日中は深いところに潜んでいて、夜になるとエサを求め浮上する夜行性の魚です。名前の由来は諸説あって、見た目が太刀のようだからという説や、海中で立泳ぎをしている様子からこう呼ばれたという説があります。

白身で淡泊な印象がありますが、たんぱく質より脂質が多く、悪玉コレステロールを抑制する働きのあるオレイン酸のほか、DHAやEPAなど良質な脂質を多く含むことが特徴です。

今回は「生」「煮る」「焼く」「揚げる」「それ」それぞれのレシピをご紹介します。



薬膳情報

空気が乾燥する秋には、体の内側の「潤い」も大切です。大根には体内の余分な熱を取り、肺を潤す作用があります。長芋は肺の機能を助け、脾臓を強め、腎臓を養潤するほか、めり成分となる水溶性食物繊維は胃粘膜を保護するといわれています。

おたよりコーナー

■私が「絵画紀行」にお勧めしたい風景は河南西中学校の坂の上です。河南の田園風景が見渡せて春には桜並木がとてもきれいです。(石巻市 S.Mさん)

◆お勧めの風景、ありがとうございます。桜の季節も、秋の黄金色の田んぼもよさそうですね。さっそく足を運んでみたいと思います。(編集部)

■くらしの知恵袋の「除菌シートを使いやすく」を実際にやってみたら、本当に1枚ずつ取れたのでびっくり!!他のも試してみようと思います。(女川町 S.Yさん)

◆前回ご紹介した、ポケットティッシュタイプの除菌シートは、シートの袋にゴムをかけるだけで取り出しやすくなるという知恵ですね。これからは私たちが実際にやってみて驚きました。これからも毎日の生活に役立つ知恵をご紹介できたらと思います。(編集部)

■女川原子力PRセンターに行った際にウミネコを見ました。子どもからお年寄りまで分かりやすい掲載内容だと思います。(仙台市 T.Tさん)

◆ありがとうございます。これからも見かけたら手にとっていただけると嬉しいです。(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

スポーツの秋です。楽しく運動した後は、クールダウンのためのエクササイズをおすすめします。

1 ペルビスリフトアップ
効果 骨盤周辺を緩めるエクササイズなので、運動後のクールダウンに最適です。
ポイント ★腰が浮かない場合は、Aの姿勢でおへそをつき上げるように骨盤周辺を8秒ほど緊張させ弛緩します。それを1セットとして2~3セット行います。

2 オルタネイトツイスト
効果 ・捻転動作で、脊柱、骨盤のバランスを整えることができます。
・呼吸筋(横隔膜、肋間筋)を緩め、運動後のリラクゼーションに最適です。
ポイント ★反動をつけて強く捻るのではなく、上半身・下半身ともにじんわりと捻りましょう。
★痛みがある場合は無理をせず、気持ちの良い範囲で行いましょう。

A 仰向けになりひざを左右に開いて両足の裏をつけます。 **B** Aの状態から腰を浮かせ、その状態を8秒ほどキープして、ゆっくりと腰をおろします。

A 仰向けになり膝を立て、両腕を上にあげて手を組みます。 **B** 上半身を左に、下半身を右に捻ります。

C 上半身を右に、下半身を左に捻ります。

A⇒Bを1セットとして2~3セットを目安に行います。

Aの状態から上半身と下半身を交互に捻転(B⇔C)を繰り返します。6~8回の捻転を2~3セットを目安に行いましょう。

【監修: 井田耕治 先生】 「ワシントンスポーツ医学センター」にてダイエットを主体としたフィットネストレーニングを学び、仙台市内を中心にパーソナルトレーナーとして活動。野球、陸上、競輪、格闘技などのアスリートの指導も行っている。PHYSICAL SUPPORT <http://physical-support.net/>

第21回 東北電力図画コンクール

想像の海の生きものたち

「海にいたらいいな」と思う生き物を描こう!

投票期間 2022年10月30日(日)まで ※10月17日(月)は休館

今年も「東北電力図画コンクール」の作品募集を行い、4,377作品ものご応募をいただきました。

9月8日には一次審査が行われ、選ばれた205作品を女川原子力PRセンターに展示して、見学に訪れたの方々による「一般投票審査」を行っています。投票期間は10月30日(日)までですので、ぜひご来館いただきお気に入りの作品に投票してください。

なお、205作品のPRセンターでの展示は、12月下旬までを予定しています。

一次審査通過205作品

一般投票審査 開催中!

みんなで
見に来てね!

お願い

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、ご来館は原則「事前予約制」とさせていただきます。ご来館の際は、お電話にて「事前予約」をお願いいたします。

主催/東北電力株式会社 女川原子力発電所

後援/女川町教育委員会 石巻市教育委員会 東松島市教育委員会
三陸河北新報社(石巻かほく) 石巻日日新聞社
協力/森ノ森萬画館

ご来館のお申込とお問合せ先

東北電力 女川原子力PRセンター TEL.0225(53)3410
<開館時間・9:30~16:30>
◆休館日・毎月第3月曜日(祝日の場合翌日)・年末年始 FAX.0225(53)3286

GOROTAN NEWS

ゴロたん

ニュース



女川原子力PRセンターのキャラクター
ダンゴウオの「ゴロたん」

牡鹿半島も色づく秋ですね。

ぜひドライブがてら女川原子力PRセンターにお立ち寄りください。女川原子力PRセンターでは、来館いただいた方に「記念品」を差し上げています。

さらに「ポイントカード」にスタンプを集めた方には、ここでしか入手できない特別なアイテムを差し上げます!!

PRセンターに来館すると、記念品がもらえるよ!



来館記念品



ポイントカードと記念品

★原子力の情報について、より詳しく知りたい方は、東北電力ホームページにアクセスしてください。

<https://www.tohoku-epco.co.jp/>

今回は新型コロナウイルスの影響により、「イベントカレンダー」のコーナーをお休みいたします。



【編集後記】

イキイキ活動紹介で「奥松島縄文村歴史資料館」を取材させていただきましたが、ほかにも石巻市鮎川浜の「おしかホエールランド」や石巻市雄勝町の「雄勝硯伝統産業会館」、昨年11月に開館した「石巻市博物館」など個性的な博物館や展示施設があります。文化の秋、幅広く興味を持って学びを深めるのもいいでしょうし、ドライブの目的地として訪ねてみてはいかがでしょうか。(編集部)

63円 9862293

牡鹿郡女川町
塚浜字前田1
女川原子力発電所
UMINEKO係行

- ①お名前(ふりがな) ②年齢 ③性別 ④ご職業
⑤郵便番号 ⑥ご住所
⑦電話番号
⑧ウミネコクイズの答え
⑨UMINEKO誌面に対するご感想
⑩⑨の誌面・ホームページへの掲載可否
※「掲載可」または「掲載不可」とお書きください
なお、掲載の際のお名前はイニシャルでご紹介します
⑪東北電力に対するご意見、ご要望

応募はがきの記入方法

ご応募いただいた方の中から
抽選で15名様に
電球型インテリア
テーブルライト
Terrarium
を差し上げます。



本物のテラリウムと間違えてしまいそうなので、お洒落なデザインのインテリアテーブルライトです。
※中のグリーンはお選びいただけません。

Q. 諸説ある名前の由来の一つが「銀白色に光って刀のようだから」といわれる魚は次のうちどれでしょうか?

- ① トビウオ
② タチウオ
③ シラウオ



ヒント 今回の旬の素材では4種類の調理法のレシピを紹介しています。

前号の答え 雄勝ローズファクトリーガーデンは復興の象徴として植えられている樹齢100年の植物とは?② オリーブ

※クイズの応募はがきで知り得たお客様の個人情報は、当選者への賞品の発送に使用するほか、今後の誌面づくりの参考にさせていただきます。

UMINEKO★QUIZ
ウミネコ・クイズ

<応募方法>
★はがきに、左記の必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

【応募締切】
2022年11月30日必着
※当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。