

四季の表情 海の香り ふるさと再発見

UMINEKO

うみねこ

Vol.42
2013
Winter

絵
画
紀
行

ふるさとの情景

現代のカキ養殖法発祥の地

万石浦を照らす日の出



Profile.

尾形たき子プロフィール

石巻市出身。石巻女子高等学校、フェリス学院短期大学を卒業。
 写真家、日本水産養殖協会、宮城県水産協会、宮城県水産協会 責任理事で、多くの受賞歴を持つ。
 東北電力国際コンクール審査委員長としても活躍。

Map.



Point.

**早朝から仕事をする方々を
朝日が輝かせていました**

日の出の時刻が近づき辺りが少しずつ明るくなる頃から、漁船が行き来を始めた。この時期は養殖カキの収穫が行われているそうです。太陽が昇ると、日の光に照らされた船が輝いて見えました。また、船が立てた波のきらめきが美しく、その光の様子をマスキング紙により紙の白さを強して表現しました。

きりりと冷えた冬の空と日の出の美しさが素晴らしい。数回足を運んで描きました。

(絵と文・尾形たき子)

※マスキング紙は最初に白く塗りたい部分にマスキング紙を貼り、その後、全体に絵具を塗ります。乾いてからマスキング紙を剥がすと、その部分が白いまま残るといった技法です。

日の出を待っていると、漁船が水しぶきをあげて出港していきました。今回は、朝日に照らされた万石浦を描いていただきました。

万石浦はカキ養殖の父といわれる宮城新島さんが1920年代に、現在主流となっている養殖法を生み出した場所としても知られています。全国各地でカキ養殖に最適な場所を探していた宮城さんは、干満の差が激しく海水と淡水が混じり合う万石浦を養殖法開発の拠点に選びました。東日本大震災からの復興を目指す万石浦では、今も宮城さんが開発した方法を生かし、カキの養殖が行われています。

石巻市と女川町にまたがる万石浦は、牡鹿半島の付け根にある巨大な入海です。万石浦という名称は、仙台藩の二代藩主伊達忠宗公の「干拓すれば僕に一万石の米がとれる」という言葉が由来だといわれています。

CONTENTS
今号の内容

- ② ●地域のイキイキ活動紹介！
 ・VEXT(バレーボール・エキスパート・チーム)(石巻市)
 ・……北高交流ひろば
 「と・ら・ま・い」(石巻市)
- ③ ●句の素材～横須賀風～
 ・……旨味たっぷりの夕ラを洋食風に！
- みんなのエコ教室
 ・……<冬の快適生活 編>
- おたよりコーナー

- ④ ●E・インフォメーション
- 地域のイベントカレンダー
- カラダが喜ぶ運動コーナー
- ウミネコ・クイズ
- 編集後記



地域のイキイキ活動紹介!



このコーナーでは、地域に根ざしてがんばっている人や団体をご紹介します。地域に暮らす仲間との活動が、皆さんの活力につながりますように。



●ポイントをとるたびに、メンバーに笑顔が溢れます



Key Person

●チームが主催する「VEXY CLIPバレーボール大会」が24年12月22日に開催されました



●24年9月には「大和町総合体育館グリーンヒルカップ小学生女子バレーボール大会」で優勝するなど輝かしい成績を収めています

小学生と中学生が刺激し合いながら、大好きなバレーボールの技術を磨いています。

VEXY(バレーボールエキスパートチーム)

石き市

人物



●阿部恵美(あべのみ)監督
バレーボールが大好きなメンバーばかりなので、厳しい指導に涙することもありますが練習から練習に来ます。宿題をしながら練習に来ることがチームのルールになっています



●奥田 明(おくだ・あきら)キャプテン
バレーボールを始めたのは小学校1年生。いとこがスパイクを打っているのを見てカッコイイと思ったのがきっかけです。初めてスパイクが決まったときの嬉しさは今でも忘れられません



●現在は小学2年生から中学3年生までのメンバーが在籍



●練習は週3回が基本で、大会前には回数が増えます



●万石中学校、熊野小学校、河南西中学校などの体育館が練習場所です



今年度はこれまで、小・中学生あわせて27大会に出場するなど、多くの大会に出場することがVEXYの特長です。ロケットから激しい激闘を繰り出し、大会で練習の成果を発揮できるのも、大好きなバレーボールの醍醐味です。

今年度はこれまで、小・中学生あわせて27大会に出場するなど、多くの大会に出場することがVEXYの特長です。ロケットから激しい激闘を繰り出し、大会で練習の成果を発揮できるのも、大好きなバレーボールの醍醐味です。

小学生のキャプテンを務める6年生の奥田明は「みんなが笑顔でいるから楽しいです」と言いながら、「目標はみんな笑顔でいってほしいです。練習や試合に負けず、いろいろな面でサポートする保護者の熱心なVEXYの活躍を支えているように。」

VEXYのメンバーは、バレーボールの技術向上だけではなく、挨拶や礼儀を重んじています。また、手をきれいに書くことを心がけていて、阿部恵美監督は「小学生のメンバーは練習の反省ノートをつけています。丁寧な字で書くように指導しているのは、気持ちや姿勢がよい状態で練習や自分のプレーを振り返ることができるといいです」と話してくれました。

VEXYは中学生女子のクラブチームとして平成20年にスタートしました。創設のきっかけは中学生からの「部活の時間だけでなくもっとバレーボールの練習がしたい」という声です。21年4月には小学生の活動が始まり、小中一貫のクラブチームになりました。現在のメンバーは、石き市内の小学生で10名、中学生が6校18名の計28名です。



●伝統芸能の虎舞。この日は仮装商店街で舞いました

人物



●寺田 啓一(てらだ・けいいち)さん
自分たちが作ったものを地域の方々に買っていただき、再び来てくださることが嬉しいです。今年で卒業しますが、より多くの方々に来てもらえるよう後輩たちにも頑張ってほしいです



●山崎 賢一(やまざき・けんいち)氏
地域の方々とふれあうことは、人間性の成長にもつながると思います。これからはお客さまのニーズ(要望)に基づいた商品開発ができればいいと思っています

【と・ら・ま・い】店舗情報
●日時：月に2〜3回、水曜日の午後4時開店
●場所：宮城県石巻市北郷南学校、初門を入ってすぐ(石巻市南又字用水向126 Tel.0225-74-2211)
※学校行事などにより変更になる場合があります



●閉店中は太鼓の音色が響きます



●商品が完売し満足した表情の実行委員会のみなさん



●生徒が育てた野菜や花が並びます



●閉店時に列が並ぶこともあるほどの人気ぶり



●お客さまの車の誘導も生徒が行います



●人気商品は米粉パン。安くてもおいしいと評判です

学んだことを実践しながら、地域の方々と交流する場。

地域交流型販売施設 北高交流ひろば「とら・ま・い」

石き市

「とら・ま・い」は、商品開発、店舗運営、販売までを実行している場であり、生徒が主体的に活動できる場です。今後については、商品開発に取り組み、ラインナップを増やすなどして施設の魅力を高め、より多くの地域の方々に来てもらいたい、という目標を掲げています。その目標のもと、生徒と先生方が協働して「北高交流ひろば」の「とら・ま・い」は発展していき、地域が深まると期待されています。

「とら・ま・い」は、以前から生徒が作った農産物などを地域で販売していましたが、現在は、トマトをトマトソースに加工するなど、季節ごとの野菜を使った商品づくりを行っています。また、読み終わった新聞紙でエコバックを作るなど、生徒がアイデアを出して自主的に取り組み始めています。山崎賢一先生は「生徒が『買いたい』という思いを持って、先生が『売りたい』という思いを持って、お互いに協力し合えることが、この交流ひろばの大きな魅力です。」と話してくれました。

平成22年4月、河南高校から石巻北高に校名が変わった際に、学科も再編成され総合学科が設立されました。総合学科には健康栄養科、家庭科、情報科、英語科、数学科の5系列があります。この5系列の生徒が中心となって昨年5月から運営しているのが、物産販売施設の北高交流ひろば「とら・ま・い」です。本校の響きに誘われるように店内に入ると、食糧系列の生徒が育てた新鮮な野菜や色鮮やかな花に加え、家庭科系列の生徒がレシビアから考えた手作りの塩こうじの漬物など、美味しそうな加工品も並んでいます。なかでも米を粉にするところから手掛ける米粉パンは一番の人気商品で、オープン直後に売り切れてしまっています。運営は学校全体で行っていて、総合学科の各系列から数人ずつ参加する実行委員会がとりまとめをしています。実行委員の幹事山崎賢一さんは「今年度より学校全体での運営になり、最初は悩まされたものの、大変でした。しかし活動が始めたら、みんなどうも協力し合えることができました。各系列からいろいろなアイデアが出たりして良かったです」と話してくれました。

平成22年4月、河南高校から石巻北高に校名が変わった際に、学科も再編成され総合学科が設立されました。総合学科には健康栄養科、家庭科、情報科、英語科、数学科の5系列があります。この5系列の生徒が中心となって昨年5月から運営しているのが、物産販売施設の北高交流ひろば「とら・ま・い」です。本校の響きに誘われるように店内に入ると、食糧系列の生徒が育てた新鮮な野菜や色鮮やかな花に加え、家庭科系列の生徒がレシビアから考えた手作りの塩こうじの漬物など、美味しそうな加工品も並んでいます。なかでも米を粉にするところから手掛ける米粉パンは一番の人気商品で、オープン直後に売り切れてしまっています。



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】
元放送作家。NHKのリポーターなどの経歴を持つが、「どうしてもお料理がしたい!」と料理を学び始め、料理教室やテレビの料理コーナーでも活躍中。「お料理講師」として食生活での健康実現をめざす。食のようす仕事家。

作り方 タラのハーブ揚げ&アーモンド揚げ

材料(4人分)



- タラ(薄塩).....4切れ
- 薄力粉.....1/2カップ
- 片栗粉.....大さじ1
- ベーキングパウダー.....小さじ1/2
- 塩.....少々
- 水.....1/2カップ
- ドライハーブ.....小さじ1
- おろしきコショウ.....少々
- スライスアーモンド.....大さじ3
- パセリ.....適量
- レモン.....適量

- ①タラを一口大に切って薄力粉(大さじ1・分量外)をまぶす。
- ②薄力粉・片栗粉・ベーキングパウダー・塩・水を混ぜ合わせて半量に分ける。一方にはおろしきコショウとドライハーブ、もう一方にはスライスアーモンドを混ぜて2種類の衣を作る。

- ③タラに衣をかからめて180度の揚げ油(分量外)で揚げる。
- ④パセリとレモンを添えて盛り付ける。



作り方 タラとホウレンソウの簡単クリームスープ

材料(4人分)



- タラ(薄塩).....2切れ
- ホウレンソウ.....1束
- タマネギ.....1/4個
- パプリカ(赤).....1/4個
- フランスパン.....8cm
- 薄力粉.....大さじ3
- 粉チーズ.....大さじ3
- 牛乳.....4カップ
- 溶かしコンソメ.....小2個
- 塩コショウ.....少々
- サラダ油.....大さじ2

- ①タラを一口大に切って少量の薄力粉(分量外)をまぶし、鍋にサラダ油(大さじ1)をひいて、かりっと焼いて取り出す。
- ②①と同じ鍋にサラダ油(大さじ1)を足してざく切りのホウレンソウと薄切りのタマネギ、パプリカをざっと炒め、牛乳(3カップ)とコンソメを加えて煮める。

- ③ボウルで粉チーズ・薄力粉をよく混ぜ合わせ、牛乳(1カップ)を加えてかき混ぜる。
- ④②の鍋に③を加えてかき混ぜながら煮立たせる。とろみがいたら①のタラを加えて塩コショウで味を調整して器に盛り付ける。かりっと焼いたフランスパンを添える。



作り方 ホウレンソウとエリンギの簡単クリームスープ

材料(4人分)



- ホウレンソウ.....1束
- エリンギ.....2本
- シメジ.....1パック
- ニンニク.....1/2片
- オリーブ油.....大さじ3
- 塩コショウ.....少々
- 醤油.....少々
- スパゲティ.....250g

- ①シメジは小房に分け、エリンギを薄切り、ホウレンソウをざく切りにしておく。ニンニクはみじん切りにする。
- ②オリーブ油で①のニンニクとエリンギ、シメジを炒める。エリンギ、シメジがしんなりして少し色がついたらホウレンソウを加える。

- ③たっぷりのお湯でスパゲティを茹でる。
- ④②の鍋にスパゲティの茹で汁をお玉1杯分加えて具となじませる。

- ⑤④に湯きりした茹でたてのスパゲティを加えて手早く和え、塩コショウと醤油で味を調整する。



ホウレンソウは、甘みがあり味が良いと評判の、石巻地産特産の「チヂミホウレンソウ」を使用しても良いですよ!



淡泊ながら旨味たっぷりの
タラを洋食風に!

タラの「旬」は暑いのは、暑が降る時期に旬がのびる。おいしくなるといわれる。昔は洋食にすんでい末すが、産卵期の冬にはエサの確保が難しくなるといわれる。この時期は産卵期で、低カロリーでヘルシーな食材として知られるタラですが、カルシウムの吸収を促すビタミンDも豊富に含まれている。

今回は洋食風「ホウレンソウ」を使ったレシピをご紹介します。

タラのハーブ揚げ&アーモンド揚げ

ホウレンソウときのこのガーリック炒め/リスタ

タラとホウレンソウの簡単クリームスープ

◆冬の準備情報◆
タラは血の流れを促進し、滞りを改善する食材といわれています。血の流れを促すので、手足の冷えを改善しますし、風邪の予防にも役立ちます。また、ホウレンソウは「利五臓」といって内臓の働きを助けたり、「止湯濁儀」といって濁きやいやしだり尿通を良くする効果があるといわれています。ホウレンソウは体の熱を冷ます性質があるので、冬場は油(温める性質)と一緒に調理すると良いでしょう。

この季節に元気を与えてくれる食材
タラ・カキ・ホウレンソウ・ニラ・ネギ・ショウガ・ニンニクなど

おたよりコーナー

■絵画展「ふるさと情景」にとてもんやされました。毎号楽しみにしています。「カラダが動く運動コーナー」を参考に体を動かしています。(石巻市 R.Aさん)
◆寒い季節、体を動かす機会が減る方も多くいらっしゃるのではと思います。これからも無理なく体を動かして、健康づくりに動んでください。(編集部)

■「旬の素材」のレシピはとても参考になります。いつも同じメニューで食べていた食材も、いろいろな方法で変化させられるのが楽しいです。(石巻市 E.Mさん)
◆今頃の素材のタラは調理などによく利用されますが、洋食に調理しても美味しくいただけます。レシピを参考にレポートをさらに増やしてみてください。(編集部)

■UMINEKO初めて見ました。地域の活動が分かりやすく、特に、石巻商業高校のカヌー部の活躍を知り、真野川での練習風景を見てみたいと思いました。(東松島市 Y.Hさん)
◆活動を引っ張った3年生はまもなく卒業しますが、代々受け継いでいる精神は後継の皆さんに引き継がれていることでしょう。今後の活躍も楽しみにです。(編集部)

★このコーナーでは、読者のみなさまから寄せいただいたお便りを掲載いたします。新聞に対するご感想のほか、おもしろいエピソード、ママの知恵、地域の情報など、幅広くお便りを募集しています。どうぞUMINEKOの編集づくりにご協力ください。

みんなのエコ教室 10

床に断熱シートを

床にそのまま電気カーベットを敷くと、暖かさが床に逃げてしまいます。そこで床の上に断熱材を敷いてから電気カーベットを敷きましょう。こたつの場合も同様で、断熱材の上に敷布団を敷くと効率的です。

窓際も工夫したい

冬に室内から室外に逃げる熱のおよそ半分は、窓などの開口部からです。カーテンは厚手で床まで届く長さのものを取り付けましょう。色はオレンジやピンクなど暖かみを感じる暖色系がおすすめです。



厚手で床まで届く長さのカーテン

断熱シート

冬の快適生活 編

環境のことを考えながら寒い季節を暖かく過ごす工夫をしてみましょう。



電気ポットから魔法ビンへ

寒いと温かいものを飲む機会が増えます。いつもお湯があると便利ですが、沸かしたお湯を電気ポットで保温するには電気が必要です。お湯が沸いたら魔法ビンに移し替えると節電につながります。



電気ポット

魔法ビン

冬もプラグオフ

エアコンやこたつはスイッチを切ってもしばらくは余熱で暖かいので、出かける前や就寝前などは早めに切るとういのです。長時間の外出時には、プラグを抜いて待機電力をカットしましょう。



