

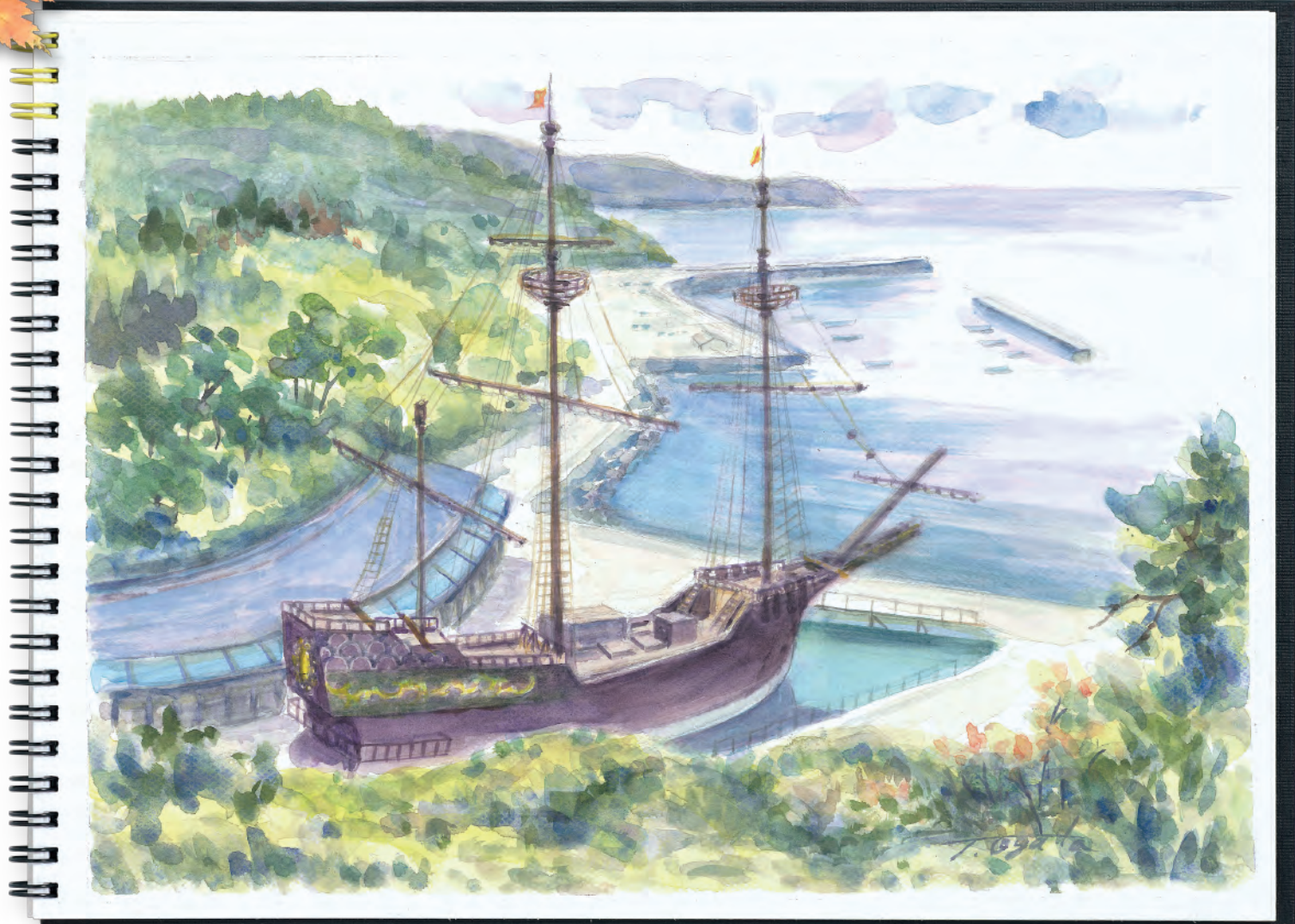
四季の表情 海の香り ふるさと再発見

UMINEKO



Vol.45
2013
Autumn

ふるさとの情景
絵画紀行



＜慶長使節船「サン・ファン・パウティスタ」(宮城県慶長使節船ミュージアム蔵)＞

希望を乗せて太平洋に出帆した

サン・ファン・パウティスタ

今から400年前の1613年(慶長18年)、仙台藩主伊達政宗が新たな交易を求めて支倉常長らをヨーロッパに派遣しました。この慶長遣欧使節団を乗せて太平洋を注視したのが、木造洋式帆船「サン・ファン・パウティスタ」です。

サン・ファン・パウティスタが出帆した2年前には慶長三陸地震・津波が発生したといわれています。震災からわずか2年で東北から未知の国へと旅立った使節団に、当時の人たちの勇気と熱意を感じます。

復元船を展示している宮城県慶長使節船ミュージアム(サン・ファン館)は、東日本大震災で被害を受けて休館していましたが、今年11月3日に再オープンします。

Point.
時を超えて復元され
秋の陽の光をあびる使節船

サン・ファン館の展望棟から眺めると、サン・ファン・パウティスタが太平洋に向かってまきに出帆しようとしているように見えます。その目線を大切に、船、入り江、水平線を描きました。

サン・ファン・パウティスタもサン・ファン館も震災や翌月の暴風雨で被害を受けたとのことですが、見事に修復されていました。スケッチに訪れた際、自然と海に向かって手を合わせましたが、この船が明るい先を向いているように、東北に住む私たちも前を向いて歩いていければと思っています。再オープンした際には、ぜひ多くの人に訪れていただきたいですね。

(絵と文・尾形たき子)

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。示現会会員、日本水彩展会員、宮城県芸術協会会員、宮城県水彩画会 常任理事で、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としても活躍。

Map.

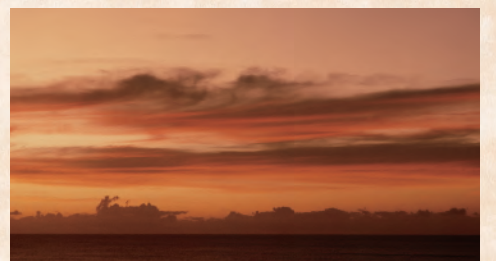


CONTENTS
今号の内容

- ② ●地域のイキイキ活動紹介!
女川中学校女子バスケットボール部 (女川町)
- みんなのエコ教室
.....<お料理エコ 編>
- ③ ●旬の素材 ~横須賀風~
.....秋の食材と一緒に
栄養豊富なサバをどうぞ
- カラダが喜ぶ運動コーナー
- 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
- 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。地域に暮らす仲間の活躍が、皆さんの活力につながりますように。

人物

Key Person



はしもと かな
● 前部長/橋本 華奈 さん(3年)
全国大会は小学生の頃からの目標だったので、出場を決めたときには泣いて喜びました。全国大会ではほかのチームの部員の多さに驚きましたが、試合では自分達らしいプレーができました。精神的にも成長できたと思っています



すだ ちはる
● 新部長/須田 千遥 さん(2年)
私たちはディフェンスのチームです。全国大会に出場できた要因の一つは、チームワークの良さだと思っています。3年生には「私たちをまとめてくれてありがとうございます」と言いたいです



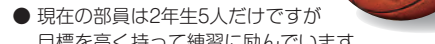
はたけやま ようへい
● 顧問/島山 洋平 先生
3年生には、いただいた多くの支援に対して感謝の気持ちを忘れることなく、バスケットボール以外のことでも恩返しして欲しいと思っています。2年生には今年を超えるチームをつくって欲しいです



● ねばり強く守って得点を重ねるディフェンスのチームです(白いユニホームが女川中学校)



● 「勝ちたい!」という強い気持ちで勝利につながりました



● 現在の部員は2年生5人だけですが目標を高く持って練習に励んでいます



● 夢の全国舞台!最初は緊張しましたが、試合ではのびのびプレーできました

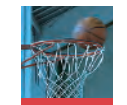


● 部員8人の少数精鋭で、全国大会ベスト16を果たしました!

チームワークの良さで全国大会出場を夢を叶え
女川中学校の歴史の1ページを飾りました

女川町

女川中学校女子バスケットボール部



今年8月10日、女川中学校女子バスケットボール部が東北大会で優勝し、全国大会出場を決めました。

女川中学校は女川第一中学校と女川第二中学校が統合されて、今年4月に開校したばかりです。



新たな歴史を刻み始めた学校の初年度に輝かしい成績を残した女子バスケットボール部。全国大会が終わって3年生が引退し、現在は2年生が日々練習に励んでいます。新部長の須田千遥さんは「3年生が抜けて5人になったけど、さらにチームワークをよくして、全国大会連続出場を目指します」と力強く話してくれました。

8月22日〜25日に静岡県で開催された全国大会ではベスト16に入る健闘を見せました。女川町から家族らが応援に駆けつけたほか、以前、女川町にボランティアで訪れた静岡の方々も応援に来てくれたそうです。橋本さんは「女川の人、宮城県の人、会場で応援してくれる人への感謝の気持ちを持ってプレーしました」と話してくれました。

メンバーの頑張り、全国から多くの支援がありました。「ボールやジャージをいただいただけでなく、今年4月には全国の強豪チームが参加する『北海道カップ』に招かれて試合をしてきました」と顧問の島山洋平先生。その時の試合では良い結果を残せなかったそうですが、全国のレベルを知る良い機会になったと振り返ります。

また、同部OGで高校生の時にバスケット部の主将を務め、全国大会出場を果たした須田千尋さんが、今年4月からコーチとして指導してくれるようになり、さらに充実した練習ができるようになりました。

島山先生は「メンバーたちは地域ぐるみで育てられました。ご家族やOGの方々の協力はとても大きかったです」と強調しました。

全国大会に行けなかった悔しさは、被災地という厳しい環境の中でも地道に練習に打ち込む力になりました。3年生が中学校に入学した当時、学校の体育館は天井が崩れて立ち入ることができず、ほかの体育館も避難所として利用されていました。練習は主にランニングや坂道のダッシュ、筋力トレーニングなどで、ボールを使った実践的な練習はほとんどできませんでした。昨年2年生が入学した時点で中学校の体育館は使えず、総合体育館やほかの体育館を借りるしかありませんでした。自分たちでボールを運んで準備を整えてから、限られた時間の中で集中し、練習に臨む毎日を送ってきました。

部員は3年生3人、2年生5人の8人で、全国大会出場チームの中では最少人数でした。8人は小学生の頃からミニバスケットボールチーム「女川ファイバーエンジェルズ」で一緒にプレーしてきた仲間です。3年生は小学6年生の時に全国大会の出場を決めていましたが、大会直前に発生した東日本大震災の影響で、中止になってしまいました。前部長で3年の橋本華奈さんは「全国大会に行けなくてすごく悔しかったです」と当時を振り返ります。

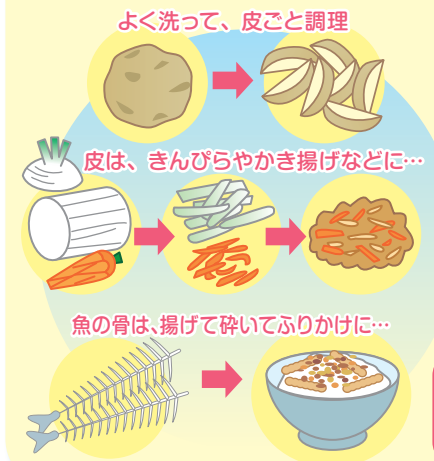
13 みんなのエコ教室

お料理エコは買い物から

買い物に出かける前に、まずは冷蔵庫の中を点検しましょう。買うものを決めてから出かけると、余分に買い過ぎることが少なくなります。売り場で、もし同じような食材が並んでいるようだったら、輸送エネルギーがより少ない近隣で採れた旬の食材をおすすめします。



在庫をチェック!



よく洗って、皮ごと調理

皮は、きんぴらやかき揚げなどに...

魚の骨は、揚げて砕いてふりかけに...

捨てる前にひと工夫

せん茶の茶がらには消臭効果があるので、よく乾かしてから小袋に入れて靴箱の消臭剤として使えます。レモンの皮は、シンクのカルキ汚れ(白い汚れ)を落とすのに効果的です。食材ではありませんが、お料理にかけていたラップは食器用洗剤をつけて泡立ててからシンクやIHクッキングヒーターなどを磨くと、傷をつけることなく水垢や油汚れがきれいになりますのでお試しください。

よく乾かした茶がらは、消臭剤に...

レモンの皮は、シンクのカルキ汚れ落としに...

ラップは丸めて、水垢や油汚れ落としに...

ラップはなるべく角が多くなるように丸めるのがポイントです。

食材を工夫して利用しよう

今まで捨てていた野菜の皮や魚の骨を見直してゴミを減らしましょう。野菜は皮にも栄養素が含まれているので、しっかり泥を落として皮ごと調理するのがエコ&ヘルシーな食べ方です。ダイコンやニンジンの皮は、きんぴらやかき揚げにするとおいしく食べられます。魚の骨は揚げて砕いてふりかけにするなどの工夫ができます。

ダイコンではビタミンCやガンを抑制するといわれるミロシナーゼ、ニンジンでは体内でビタミンAに変換されるカロテンが、中心よりも皮近くに多く集まっています。

お料理エコ編

おいしい食事を用意する際に地球にもやさしい気持ちを持ちませんか?



「鍋どんぶく」をご存知ですか?



「鍋どんぶく」は煮物などを作った鍋ごと綿入れの布で覆って保温するもので、「鍋カバー」として市販されているものもあります。お料理を熱いまま保温だけでなく、余熱を利用した調理にも重宝します。耐熱・不燃の生地を袋状に縫い合わせ、綿を詰めるとできるので、オリジナルの鍋どんぶく作りに挑戦してみたいはいかがでしょうか?



旬の素材 横須賀風

旬の素材を使ったレシピ



【よすか 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歴を持つが、「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」として食べ物の健康管理も目指す、食のよす仕事屋。

作り方 サバの味噌風味ソテー

材料(4人分)



- 生サバ……………大1尾
- 玉ネギ……………中1個
- 赤ピーマン……………1個
- 緑ピーマン……………2個
- 長ネギ……………10cm
- 大葉……………5~6枚
- 薄力粉……………大さじ1
- 食用油(※1)……………大さじ1.5

- 合わせ調味料(※2)
- 味噌: 大さじ2
 - 酒: 大さじ2
 - 酢(※2): 大さじ2
 - 砂糖: 大さじ1
 - 塩コショウ: 少々

①サバは3枚におろして身を4つに切り、軽く塩コショウを振り薄力粉を薄くまぶす。玉ネギとピーマンは乱切りにする。



②フライパンに油をひいてサバを皮目から焼き、きれいな焼き色がついたら返して野菜を加える。合わせておいた調味料(※2)を加えて手早くからめ、野菜に火が通りツヤが出たら火を止める。



③皿に盛り付けて細く切った長ネギ・大葉を添える。



(※1) 食用油は、サラダ油・ゴマ油・オリーブ油などお好みで
(※2) 酢は、穀物酢・黒酢・バルサミコ酢などお好みで

作り方 カリッと焼き芋の混ぜご飯

材料(4人分)



- サツマイモ……………250g
- 米……………2合
- 食用油……………小さじ1
- 塩……………少々
- バター……………20g
- 醤油……………小さじ2
- 黒ゴマ……………適量

①サツマイモを2cm角に切って水洗いする。水気をよくふき取ってフライパンに重ならないように入れ、油をからめる。



②ふたをして6~7分弱火で蒸し焼きにする。やわらかくなったらふたを取って水分を飛ばしながら加熱し、表面がカリッとしたり塩をふる。



③炊き立てご飯に②とバター・醤油をさっくり混ぜる。軽く黒ゴマを振って盛り付ける。

作り方 いろいろきのこのレンジ蒸して秋の酢の物

材料(4人分)



- シメジ・マイタケ・エノキダケ… 各1パック
- シイタケ……………6枚
- 酢……………1/3カップ
- 砂糖……………大さじ2
- 塩……………小さじ1強
- 酒……………大さじ2
- 甘柿……………1個
- 菊花……………適量

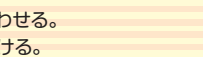
①シメジとマイタケは小房に分け、エノキダケは長さを半分に、シイタケは薄切りにする。



②①を耐熱容器に入れて塩・砂糖・酢・酒をからめて、ラップでふたをしてから電子レンジで4分加熱(600wの場合)、ひと混ぜしてさらに3分加熱したものを冷ましておく。*



③②に薄切りにした柿を合わせる。茹でた菊を添えて盛り付ける。



*味付けしたきのこ蒸しはサラダのドレッシング、和えごころも、パスタなどにも使えます。



秋の食材と一緒に栄養豊富なサバをどうぞ

サバは漢字で「鯖」と書くように青魚の代表格といえる魚です。日本で主に食べられているのはマサバと「マサバ」という種類で、秋に脂がのって旬を迎えるのはマサバです。「金華さば」と呼ばれる金華山沖周辺で獲れる脂ののった大型のサバもマサバです。

サバの脂には、ビタミン、鉄分、タウリン、アミノ酸が豊富です。またDHAやEPAという、脳を活性化させたり、動脈硬化や心筋梗塞などを予防する効果があるといわれる不飽和脂肪酸も多く含まれています。秋の食材をふんだんに使った料理と一緒にどうぞ。

※DHA:ドコサヘキサエン酸
EPA:エイコサペンタエン酸

●サバの味噌風味ソテー
●カリッと焼き芋の混ぜご飯
●いろいろきのこのレンジ蒸して秋の酢の物

◆ 秋の薬膳情報 ◆

サバには肺の動きを助けたり、血行促進作用があるので疲労回復の効果が優れています。夏の疲れを解消して冷えて備える秋におすすめの食材です。また、秋が旬のキノコ類は、薬膳では“滋養強壯の長寿食”とされています。

秋の元気食材!

サバ、サンマ、サツマイモ、サトイモ、クルミ、クリ、キノコ類 など

おたよりコーナー

■先日、女川きぼうのかね商店街に石巻ジュニアジャズオーケストラがきてくれました。すごく良い演奏で元気をもらいました。

(女川町 A.Jさん)

◆生演奏をお聴きになったのですね。前号での取材時、メンバーが心から音楽を楽しんでいる様子に、私たち編集スタッフも元気をもらいました。これからも応援したいですね。(編集部)

■カツオと夏野菜の甘辛炒めを作ってみました。夏の暑さ対策にとっても効果がありました。

(石巻市 T.Yさん)

◆今年の夏も暑くて食欲がなくなった方もいらしたと思います。UMINEKO が少しでも夏バテ解消のお役に立ったのであれば嬉しいです!(編集部)

■尾形先生が描く「ふるさとの情景」に心が癒やされます。(東松島市 F.Jさん)

◆尾形先生は風景だけでなく文化や歴史を大切にされています。スケッチに同行すると、その想いが作品に反映されているのではと思わずにいられません。(編集部)

★このコーナーでは、読者のみなさまからお寄せいただいたお便りを紹介します。紙面に対するご感想のほか、おもしろエピソード、マメ知識、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」の紙面づくりにご参加ください!

元気! カラダが喜ぶ運動コーナー

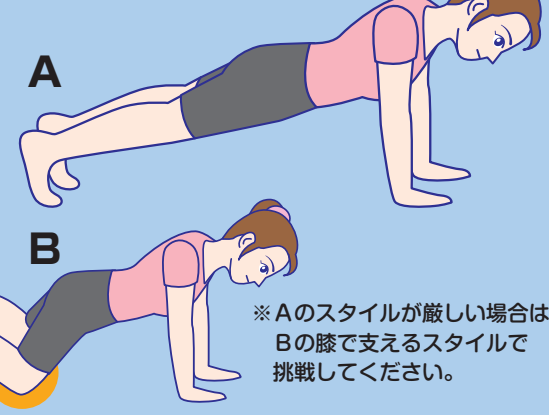
元気に過ごすために、意識してカラダを動かしてみませんか? このコーナーでは、短時間でできる手軽な運動メニューをご紹介します。皆さまの健康な毎日を応援します。

夏の疲れを癒やし、すがすがしい秋を存分に楽しめるように体を整えよう!

暑い夏、冷たいものをたくさん飲んだり食べたりしませんでしたか? 夏の疲れの原因の一つに胃腸などの機能低下があります。そこで今回は、胃や腸を縮めたり伸ばしたりすることで血流を増やし活性化させる方法をご紹介します。

1 胸部と腹部のトレーニング

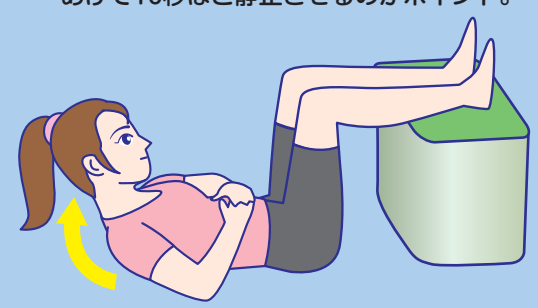
腕立て伏せのスタイルで、腕を伸ばした状態で10秒ほど静止する。



効果 胃や腸を刺激するほか、上腕のたるみ防止や腰痛予防に効果があります。

2 腹部のトレーニング

椅子などに足を置き、膝の角度を90度くらいにする。次に、へそを見るように頭をあげ、続けて肩をあげて10秒ほど静止させるのがポイント。



効果 胃や腸を刺激するほか、お腹をひきしめる効果があります。



●2種目ともそれぞれの状態を10秒程度キープし、3セット程度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。

女川原子力発電所からのお知らせ E・インフォメーション

2013.10 ~ 2014.1
地域のイベント
カレンダー
※イベントへおでかけの前に
諸事情により開催日等が変更される場合がございますので、問い合わせ先にご確認のうえおでかけください。

10月 図書館まつり
とき 20日(日) 午前10:00~午後4:00
会場 東松島市図書館
TEL 0225-82-1120

いしのまき大漁まつり
とき 20日(日) 午前9:00~午後2:00
会場 サン・ファン・パウティスタ パーク
問い合わせ いしのまき大漁まつり実行委員会(石巻市産業部水産課)
TEL 0225-95-1111(内3514)

第15回 股旅演芸東北大会
とき 20日(日) 午前9:30~午後4:00(開場 午前8:30)
会場 石巻市桃生総合センター
問合せ 河南桃生商工会桃生支所
TEL 0225-76-3315

奥松島縄文村まつり
とき 27日(日) 午前10:00~午後3:00
会場 奥松島縄文村歴史資料館
TEL 0225-88-3927

11月 かなんまつり
とき 2日(土) 午前9:20~午後3:00
会場 こもれびの降る丘 遊楽館
問い合わせ かなんまつり実行委員会事務局
(石巻市河南総合支所地域振興課)
TEL 0225-72-2114

かほく産業まつり
とき 2日(土)
会場 ビックバン 石巻市河北総合センター
問い合わせ かほく産業まつり実行委員会事務局
(石巻市河北総合支所地域振興課)
TEL 0225-62-2114

サン・ファン・フェスティバル
とき 3日(日)・4日(月・祝) 午前9:30~午後3:00
会場 サン・ファン・パウティスタ パーク
問い合わせ 公益財団法人 慶長遣欧使節船協会
TEL 0225-24-2210

石巻ふれあい朝市
とき 3日(日)・17日(日) 午前7:00~
※各店舗売切れ次第終了
会場 石巻駅前ぎわい交流広場
問い合わせ 石巻ふれあい朝市運営委員会
TEL 0225-93-6448(石巻観光協会)

NOVEMBER マリンバル女川おさかな市場 かき祭り
とき 9日(土)・10日(日) 午前10:00~午後3:00
※荒天や水揚げの状況で内容が変わる場合があります
会場 マリンバル女川おさかな市場
※臨時駐車場(ホテル華夕美)よりシャトルバス運行
問い合わせ マリンバル女川事業協同組合
TEL 0225-54-4714

12月 石巻ふれあい朝市
とき 1日(日)・15日(日) 午前7:00~
※各店舗売切れ次第終了
会場 石巻駅前ぎわい交流広場
問い合わせ 石巻ふれあい朝市運営委員会
TEL 0225-93-6448(石巻観光協会)

DECEMBER マリンバル女川おさかな市場 年末大感謝祭
とき 下旬 午前10:00~午後3:00
※荒天や水揚げの状況で内容が変わる場合があります
会場 マリンバル女川おさかな市場
※臨時駐車場(ホテル華夕美)よりシャトルバス運行
問い合わせ マリンバル女川事業協同組合
TEL 0225-54-4714

1月 マリンバル女川おさかな市場 たら祭り
とき 11日(土)・12日(日) 午前10:00~午後3:00
※荒天や水揚げの状況で内容が変わる場合があります
会場 マリンバル女川おさかな市場
※臨時駐車場(ホテル華夕美)よりシャトルバス運行
問い合わせ マリンバル女川事業協同組合
TEL 0225-54-4714

JANUARY くらっば新春お笑い劇場
とき 19日(日) 午前10:30~正午
会場 蔵しっくパーク「ひと・まち交流館」
問い合わせ ひと・まち交流館
TEL 0225-84-1770

おめつき(火伏せ祭り)
とき 24日(金) 午前10:00~正午頃
会場 雄勝名振地区
問い合わせ 雄勝公民館(石巻市雄勝総合支所)
TEL 0225-57-3052

【編集後記】
尾形先生に表紙の作品を描いていただくために下見に訪れた際、サン・ファン館は再オープンのための作業の最中でした。サン・ファン・パウティスタも大がかりな修復作業が行われていました。このように各地で復興に向けたさまざまな取り組みや作業が進んでいるのだと思います。それにしても、文化も言葉も異なる異国に木造の帆船で向かった人たちの心意気に感動せずにいられません。(編集部) ☺

テーマ 第12回 東北電力図画コンクール

想像の海の生きものたち



作品展示中!

一次審査通過200作品
一般投票審査 開催中!
10月27日(日)まで
※10月21日(月)は休館

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 石巻かほく 石巻日日新聞社
協力/石ノ森萬画館

今年も「東北電力図画コンクール」の作品募集を行い、過去最多の約5,000作品もの応募をいただきました。

9月20日には一次審査が行われ、選ばれた200作品を女川原子力PRセンターに展示して、現在、見学に訪れた方々による「一般投票審査」を行っています。10月27日(日)まで実施していますので、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。



みんなで、ぜひ見に来てね!

お問い合わせ
東北電力 女川原子力PRセンター
TEL 0225-53-3410 FAX 0225-53-3286
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

GOROTAN NEWS
ごろたん 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「ごろたん」

女川原子力発電所に関するニュースやトピックスをお伝えするコーナー。
女川原子力PRセンターが
開館30周年を迎えたんだって!
アテンダントさんに聞いてきたよ!

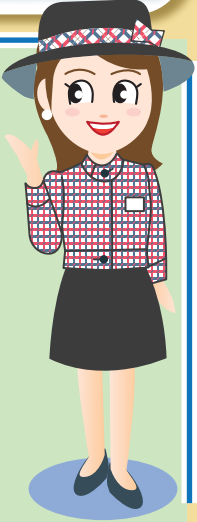


女川原子力PRセンター略年表

| | | |
|----|--------|---------------|
| 昭和 | 58年 4月 | 女川原子力PRセンター開館 |
| | 59年 6月 | 女川1号機営業運転開始 |
| | 59年10月 | 来館者10万人達成 |
| 平成 | 2年 3月 | 改装オープン |
| | 5年 4月 | ニュートンのりんごの木植樹 |
| | 5年 6月 | 来館者50万人到達 |
| | 7年 7月 | 女川2号機営業運転開始 |
| | 14年 1月 | 女川3号機営業運転開始 |
| | 18年 6月 | 来館者100万人突破 |
| | 23年 3月 | 東日本大震災により休館 |
| | 24年 4月 | 再オープン |



女川原子力PRセンターは、今年で30周年を迎えました。
PRセンターは、女川原子力発電所1号機の営業運転開始(昭和59年6月)の1年前、昭和58年4月に開館し、これまでに国内外から112万人もの方々にお越しいただきました。
これからも地域のみなさまに親しまれ、気軽に足をお運びいただけるようなPRセンターを目指しスタッフ一同頑張っています。みなさまのお越しをお待ちしております!



50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

ご応募いただいた方の中から抽選で15名様に
ナチュラルウッド
オーバルボウル
6点セット
を差し上げます。



アカシアの木目を活かし、一つひとつ手づくりされたサラダボウルです。新鮮な野菜を盛りつけて楽しいお食事タイムを演出します。

Q. 1613年(慶長18年)、仙台藩主よりヨーロッパに派遣された人は次のうち誰でしょうか?



- ① 片倉 景綱
- ② 伊達 政宗
- ③ 支倉 常長

ヒント

前号の答え モロヘイヤはアラビア語で「○○の食べる野菜」といいますが、○○とは..... ① 王様

UMINEKO★QUIZ
ウミネコ・クイズ

＜応募方法＞
はがきに、必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

【応募締切】
平成25年12月31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。

※クイズの応募はがきで知り得たお客さまの個人情報とは今後の紙面づくりの参考にするほか、ウミネコクイズ当選者への賞品の発送に係る作業のみに限定して使用いたします。