

ルージュライス  
～シシリアンルージュピラフ風～



食事バランスガイド

主食/黄色	1	2	3	4	5	6	7
副菜/緑色	1	2	3	4	5	6	7
主菜/赤色	1	2	3	4	5	6	7
牛乳・乳製品 /むらさき色	1	2	3	4	5	6	7
果物 /青色	1	2	3	4	5	6	7

1人分の栄養素  
エネルギー…333Kcal  
タンパク質…8.9g  
塩分…0.7g

材料(4人分)

- お米…2合 ○トマトピューレジュース…190g
  - たまねぎ…1/4個 ○にんじん…1/3本 ○ベーコン…1枚
  - アスパラガス…4本 ○冷凍シーフードミックス…80g
  - コンソメ…小さじ1 ○塩・こしょう…少々
- 【酒蒸し用】酒・塩…適量

作り方

- ①たまねぎ、にんじん、ベーコンを5mm角のさいの目に切る。
- ②アスパラガスを茹でて1mm位に切る。シーフードミックスを解凍し、酒蒸しにする。
- ③炊飯器に研いだ米とトマトピューレジュース、コンソメ、塩・こしょう、①を加え、米2合分を炊飯する分量になるように水をたして炊飯する。
- ④炊きあがったら、②のシーフードとアスパラガスを加えて軽く混ぜ合わせる。

◎今月の紹介者

マーケティング推進課  
「食のアカデミー」講師  
栄養士 菅 妙子さん



炊き上げることで、とてもヘルシーなご飯に仕上がります。トマトはビタミンCや整腸作用のあるペクチン、高血圧予防に有効なカリウムなどの栄養素を含み、加熱することで旨みがグッと増します。

8月の旬食材

『シシリアンルージュ』

シシリアンルージュの栽培に取り組んで、4年目を迎えました。今年5月上旬に640本の苗を植え付け、6月下旬から収穫を始めています。横手市は東北で最大の産地です。安全・安心でおいしいシシリアンルージュを、笑顔と一緒にお届けできるよう思いを込めて作っています。



(栽培農家・藤原英樹さん)

# えがおの交差点



スポーツ吹矢サークル  
日本スポーツ吹矢協会  
秋田かまくら支部



年齢を問わず、誰でも手軽に楽しみながら心身を鍛えられるスポーツ吹矢。5歳から10歳先の的を狙って矢を吹くニュースポーツで、全国大会も開催されるほど年々愛好家が増えてきています。秋田かまくら支部は、8年前に秋田の練習場に通っていたメンバーが、地元でも気軽に活動したい、との思いから結成。現在、40代から70代の会員21人が所属し、毎月第2・4水曜日の午後7時から横手武道館で練習に励んでいます。

「腹式呼吸を使って矢を吹くので、血液の流れが良くなり内臓の活動も活発になります。メタボ対策に最適ですよ」と笑顔で話す会員の皆さん。代表の渡部さんは「級や段位取得、県大会での上位入賞を目指した活動もしていますが、一番の目的は健康維持、です。自分のペースに合わせて練習できるので、興味のある方は、ぜひ一度見学に来てください」と話していました。

◆問合せ 若松さん ☎32-5033

このコーナーでは、まちのフレッシュさんをリレー方式でご紹介します。佐々木さんは、前回の高橋さんからのご紹介です。

ゼビオスポーツ横手店で、トレーナーグコーナーを担当する絵梨子さんは、人懐こい笑顔がかわいい新婚さん。昨年の11月22日(いい夫婦の日)に入籍し、今年の5月に挙式を終えたばかりです。夫の嘉朗さんは小学校からの同級生。絵梨子さんの帰りが遅い日は、夕飯を作ってくれてくれるような優しい旦那様です。いいところも優しい旦那様も認め合って、ずっと笑っていられるような家庭をつくりたいです。子どもは2人くらいほしいですね」とほほ笑む絵梨子さん。自らを大ざっぱな性格と言いつつも、嘉朗さんへの細かな気遣いや感謝の気持ちを大切にしている様子が伝わってきます。



佐々木 絵梨子さん  
ささき えりこ(23歳・横手)



## 思えば遠くへ来たもんだ

高橋 陽子さん  
たかはし ようこ(48歳・横手)

「横手に来て19年目。ここでの生活が一番長くなりました」とほほ笑む陽子さんは、長崎県平戸市(旧生月町)の出身です。横手は、東京で出会った夫・明さんの出身地。「子どもは横手で育てたい」という明さんの強い思いもあり、平成3年に横手に移り住みました。

生月町と言えば、江戸時代は捕鯨、昭和に入ってから巻網漁業で栄えた島。陽子さんの父も漁師で、港に集まるきらびやかで迫力のある大型巻網漁船団が今でも脳裏に焼きついていてるそうです。

横手の祭りが大好きで、毎年参加しているという陽子さん。8月に行われる横手送り盆まつりでは、故郷の港を思い浮かべながら、鮮やかな短冊を身にまとった横手の屋形舟で日本の夏、横手の夏を楽しみます。

実は、陽子さんは今年1月に初めて開かれた『第1回横手やきそば道場』の麺(色)許皆伝第1号。「いつかはお店を持って、第二の故郷である横手の味をたくさんの人に食べてもらいたい」とこれからの夢を語ってくれました。

### 笑顔がいっぱい

