



濱登貴也さん（田の浜出身・20）

任された責任持ち力走見せる

まだ記憶に新しい箱根駅伝（第92回東京箱根間往復大学駅伝競争）。本町出身の濱登貴也さん（東京国際大学2年）は、1月2日の往路5区で15位でタスキを受け取り、3人抜きの見事な走りを見せた。「チームの目標は、10位以内。往路で入ることができなかったことが残念でした」と悔しさをにじませます。山登りの5区を走った感想を伺うと「大学に入学する前から登りは得意でした。当日は、任されたからには走り切りたいという思いで臨みました」と力強く話します。次の目標については「同じ舞台で今回以上の走りを見せたいです」と闘志を燃やしていました。

濱登さんが駅伝を始めたのは中学校時代。当時は箱根駅伝を意識していなかったと言います。中学卒業後は一関学院高等学校を経て、東京国際大学に進学。「箱根を目指したいと思うようになったのは、大学に進んでからでした」と振り返ります。

1月10日には、町中央公民館で行われた成人式に出席し「まだ成人となった実感が湧きません」と苦笑い。最後に「今、山田町で駅伝を頑張っている後輩たちにも箱根という舞台を目指してほしいです」とエールを送っていました。

キッチンスタジオ ハーモニー

No.84

このコーナーでは、町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作れ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、ごま油の豊かな香りとニンニクの風味でおいしくアレンジ！「韓国風恵方巻き」です。

【材料（3本分）】

米…2合 酢…大さじ3杯 砂糖…大さじ1杯
焼きのり…3枚 白いりごま…大さじ2杯
ニンジン…1/2本 牛肉（細切れ）…160g
ほうれん草…2/3袋 にんにくチューブ…3g
たくあん…4切れ 黒こしょう…適量

- ・A ごま油…大さじ1/3杯
- ・B ごま油…大さじ1/3杯 めんつゆ…小さじ1杯
いりごま…大さじ1杯
- ・C しょうゆ…大さじ1と1/2杯 酒…小さじ1杯
砂糖…小さじ2杯 豆板醤…お好みで

【作り方】

- ① 米はとぎ、酢、砂糖を加えて目盛りまで水を入れ、炊飯しておく。
- ② 卵に塩を加えて溶きほぐし、薄焼き卵を1枚作っておく。
- ③ 人参は長さ3gの細切りにし、ラップに包んで電子レンジ500Wで5～6分加熱しておく。柔らかくなったらAの調味料を掛けておく。たくあんは千切りにしておく。
- ④ ほうれん草をゆでて冷水にとり、よく水気を

韓国風恵方巻き



1本あたり、エネルギー…391kcal、カロリー…1.2g

- 絞って1gの長さに切る。Bの調味料であえておく。
- ⑤ 牛肉を1g幅に切っておく。フライパンにサラダ油とにんにくを入れて熱し、牛肉を加えて火が通ったらCを加えて調味する。
- ⑥ 巻きすに焼きのりを載せ、ご飯をのりの手前から2/3ほどに薄く広げる。ご飯の中央より手前にニンジン、ほうれん草、たくあん、牛肉を縦長に乗せ、手前からきっちりと巻いていく。のりの代わりに薄焼き玉子で巻いたり、ごまをまぶしてもおいしくいただけます（写真参照）。