

大沢小が11年連続で最優秀賞



岩手県学校新聞コンクール

県小中学校新聞コンクール（県新聞教育研究協議会主催）の小学校・学校新聞の部で大沢小学校の「海よ光れ」（年10回発行）が11年連続の最優秀賞を受賞しました。

12月14日、同校の新聞委員会の児童7人が山田町役場を訪れ佐々木毅教育長に表彰報告を行い、佐々木教育長は「今までの伝統を受け継ぎ、受賞したことは素晴らしいことです」と、児童らをたたえました。

同紙は、回覧板などを利用して地域に届けられています。最優秀賞に輝いた号は、全校表現劇「海よ光れ」についてまとめた見開き紙面のほかに、地元漁師へのインタビューなどを盛り込んだ内容となっていて、古舘晴香さん（6年）は「昔の漁についてみんなに伝えられるように記事を書きました」と胸を張ります。

最後に、委員長を務める白野青空さん（6年）に次の目標を伺うと「全国の新新聞コンクールで内閣総理大



上段左から佐々木毅教育長、堀合学教諭、佐久間充校長、白石圭教諭。中段左から白野青空さん（6年）、箱石花さん（5年）、内館楓さん（5年）、柏谷愛海さん（4年）。下段左から古舘晴香さん（6年）、福士七海さん（5年）、福士真由さん（4年）。

臣賞を取ることで」と、自信満々に答えてくれました。

地域の方々に情報を届けるために、若き新聞記者たちは今日もペンを握ります。

キッチンスタジオ No.83 ハーモニー

【材料（2人分）】

ブリ…4切れ ごま油…大さじ1杯 長ネギ… $\frac{1}{2}$ 本
ニンニク…1かけ ショウガ…1かけ 塩…少々
片栗粉…適量 チンゲン菜…1わ 酒…大さじ3杯
糸唐辛子…お好みで

・A しょうゆ…大さじ2杯 酢…大さじ1杯

【作り方】

- ① ブリに塩と酒を振り、15分おく。
- ② ブリを漬けている間にニンニク、ショウガ、長ネギをみじん切りにしておく。
- ③ ブリを水で軽く洗い流し、キッチンペーパーで水気を取って1切れを半分に分ける。両面に片栗粉を振り、ごま油大さじ $\frac{1}{2}$ 杯を使ってフライパンでこんがり焼く。
- ④ ブリを取り出し、フライパンに残った油を拭き取り、残りのごま油を入れてニンニク、ショウガ、長ネギを炒める。
- ⑤ 香りが立ってきたら、Aを入れてひと煮立ちさせ、火を止める。
- ⑥ 皿にゆでたチンゲン菜を敷き、ブリを盛って⑤のソースを回し掛ける。お好みで糸唐辛子を盛り

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、脂ののったブリとニンニク入りのソースの組み合わせが食欲をそそる「ブリの香味ソースがけ」です。

ブリの香味ソースがけ



付けて出来上がり。

【ひとロメモ】

ブリの生臭さは①の工程でだいぶ薄くなります。生臭さが気にならない方は、①の工程は除いても大丈夫。調味料はしょうゆと酢ではなく、ポン酢でもおいしくいただけます。

【料理に含まれるエネルギーと塩分（一人あたり）】

エネルギー…377kcal、カロリー、塩分…2.6g