



やこ ちひろ
矢後 千紘さん (八幡町・32)

世界をつなぐお手伝いを

ことし4月から町内の小学校を回り、ALTとして英語教育をサポートする矢後千紘さん。富山県出身の矢後さんは、大学生の時に英語を学ぶため、イギリスのロンドンに1年間留学。また昨年度までJICAの青年海外協力隊の隊員として、2年半、中米のホンジュラスで小学校教育を行っていました。

こんな素敵な場所があったのかと感動する毎日です」と、語る矢後さん。「関心を持って話しを聞いてくれる子どもたちの姿が嬉しい」と、教える喜びも感じています。

授業では、英語を教えるだけではなく、自身の経験も伝えており「山田の子どもたちと世界をつなぐお手伝いが少しでもできたらと思います」と、自分の役割を話しました。

趣味は旅行で、ことしの夏もホンジュラスへ。隊員時代に企画した、問題を解く能力を競う『算数オリンピック』を、現在の

隊員がどう引き継いでいるか確認に行くそうです。

豊富な海外経験を生かし、子どもたちに多くのことを伝えている矢後さん。きつと彼女の授業は、世界を身近に感じられる、そんな素敵な体験となっていることでしょう。



キッチンスタジオ No.111 ハーモニー

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、カツオをいつもと違う一品に。「カツオのトマトチリソース炒め」です。

【材料 (2人分)】

カツオ… 150g^ア ショウガ汁…小さじ1 酒…大さじ1 片栗粉…適量 油…適量 タマネギ… 1/2個 ナス…1本 枝豆… 10さや トマト… 1/2個 ネギ… 1/2本 ショウガ…1片 ニンニク…1片 ごま油…大さじ1

A {ケチャップ…大さじ2 チリソース…小さじ1/2 酒…小さじ1 しょうゆ…小さじ1 塩…少々 水… 50ml^ア 鶏がらスープの素…小さじ1/2 片栗粉…小さじ2 }

【作り方】

- ①カツオは1^アの厚さに切り、ショウガ汁と酒で下味をつける。
- ②ナスは乱切り、タマネギはくし型切り、枝豆は加熱してさやから取り出しておく。トマトは角切り、ネギ、ショウガ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、タマネギ、ナスを炒めて取り出しておく。
- ④カツオに片栗粉をまぶして揚げ焼きし、取り出しておく。
- ⑤フライパンの油を取り除いてゴマ油を入れ、みじ

カツオのトマトチリソース炒め



1人あたりの栄養素 373kcal^ア、塩分1.6g^ア

- ん切りにしたネギ、ショウガ、ニンニクを加えて炒め、香りがたったらトマトを加えてさっと炒め合わせる。
- ⑥Aの調味料を加えて混ぜながら煮立たせ、とろみがついたら③、④をフライパンに戻し入れて絡める。

【ポイント】

お刺身で良く食べるカツオですが、揚げてチリソースで味付けるといつもと違う一品を楽しめます。チリソースにトマトを加えるとうま味がアップ。火を通し過ぎないのがポイントです。