



金浜 <sup>ももか</sup> 百果さん (境田・21)

## 震災の様子

「震災当時の様子を絵に描き、多くの人に伝えていきたい」。そう語るのは、境田の金浜百果さん。幼いころから絵を描くことが好きだった彼女が被災したのは中学生の時。記憶にあるのは、避難所で率先して動いていた父や周囲の人の姿でした。「避難所で感じた周りの人の優しさ、温かさは忘れられない」と、彼女は言います。

金浜さんは、この4

## 絵で伝えたい

月から町内の漁業協同組合で働いています。「お客様に声をかけてもらえることが嬉しい」「分からないことも多いけれど、明るい職場で楽しい」と、慣れない環境の中でも楽しそうに話す様子から、彼女の明るさが垣間見えました。

社会人1年目で、忙しい毎日を過ごす日々。それでも大好きな絵は今でも描き続けています。風景画が好きで、特に荒神の海は毎年描くほどのお気に入り場所。気分転換にもつながっているそうです。

今の夢を伺うと「絵だからこ

そ伝わる津波の恐ろしさや、避難所で感じた人の温かさを表現したい」と、語りました。

大好きな絵を通して、自身の経験を人に伝えたいという金浜さん。少しでも多くの人に伝わるように、心を込めてキャンバスに絵を描きます。

## キッチンスタジオ

No.123

## 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、レンコンのサクサクとした食感が美味しい「レンコンと牛肉の甘辛スパゲティ」です。

### 【材料（2人分）】

スパゲティ…140g<sup>㊦</sup> 塩…少々 レンコン…5～6<sup>㊦</sup> 牛肉…120g<sup>㊦</sup> 舞茸…1/2パック 大葉…3枚 ネギ…10<sup>㊦</sup> (白い部分) にんにく…1片 赤唐辛子…1/2本

〈調味料〉酒…大さじ2と1/2 みりん…大さじ2  
しょうゆ…大さじ2 サラダ油…大さじ1 白ごま…適量

### 【作り方】

- ①レンコンは皮をむき、薄さ2～3mmの半月切りにする。大葉は軸を切り落とし、千切りにする。にんにくはスライス、赤唐辛子は種を取って輪切りにする。舞茸、牛肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②ネギは5<sup>㊦</sup>の長さの白髪ネギにし、水にさらしておく。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲティを袋の表示時間より1分短めに茹で、ザルに上げる。
- ④フライパンにサラダ油、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、にんにくの香りが立ってきたら、

## レンコンと牛肉の甘辛スパゲティ



1人あたりのカロリー 647Kcal、塩分2.5g

- 舞茸と牛肉を入れて、肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤レンコンを加えて透き通るまで炒め、〈調味料〉とスパゲティを加えてさらに炒める。
  - ⑥器に盛り、白髪ネギをたっぷり乗せ、大葉とゴマを散らしたら出来上がり！

### 【ポイント】

スパゲティをうどんに変えても美味しくいただけます。