

子供たちに「武道の心」伝えたい



空手道八段を取得した
伊藤四郎さん（飯岡・68）

「空手道はいまやわたしにとってなくてはならないものですね」と伊藤四郎さん。このほど空手道八段を取得し、国際松濤館空手道連盟から免状を受け取りました。県内では2人目となる八段取得に、ご本人をはじめ周囲も喜びに沸いています。

伊藤さんが空手道を始めたのは22歳のとき。強くなりたいたい一心で相撲などを経て空手の道

に進みました。「平成9年に七段を取得してから、自然に八段を取るこ

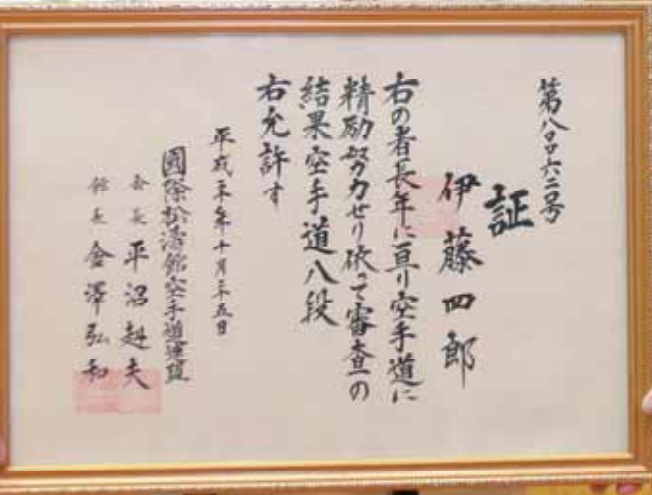
空手道を始め、現在は四段の腕前。ともに子供たちの指導に当たっています。

とが目標になっていましたね。八段を取得している人はいるのだから、きつと自分にもできるはずだと信じて努力してきました」と振り返ります。

「子供たちには空手道を楽しみながら、礼儀や相手を尊重する武道の心の大切さを学んでほしいですね」と何よりも心の鍛錬に力を注ぐ伊藤さん。

自らも鍛錬を重ねる傍ら、46年にわたって子供たちに指導してきた伊藤さん。妻の昭子さん（63）も結婚してから

「子供たちの健全育成のため、また自分を高めるためにも空手道が続けていきます」とますます意欲を燃やしていました。



空手道八段を取得した
伊藤四郎さん（飯岡・68）

キッチンスタジオ No.10

スーパーヒーロー

町管理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できるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などを毎月ご紹介します。今回は寒い夜にぴったりの「新巻きサケの粕汁」です。

- 【材料（4人分）】**
 新巻きサケ…6切れ（350㍓）、大根…15㍓
 ニンジン…1本、ゴボウ…15㍓、ジャガイモ…4個
 板コンニャク…1/2枚 長ネギ…1本
 昆布だし、酒かす、酒、薄口しょうゆ、みそ、塩
- 【作り方】**
 ①食べやすい大きさに切った新巻きサケを熱湯にサッと通し、白くなったら水につけ表面の汚れを落とす。
 ②大根、ニンジンはいちよう切り、ゴボウはささがき、コンニャクは短冊切り、ジャガイモは一口呆、長ネギは斜め切りにしておく。
 ③鍋に昆布だし6カップと②を入れて強火にかけ、ひと煮立ちしたら①のサケを加える。煮立ったら弱火にし、アクを取りながら煮込む。
 ④器に小さくちぎった酒かす150㍓と③の煮汁1カップを入れ、ラップをして電子レンジで2分間加熱し、みそ50㍓と酒大さじ2を加えてよく混ぜ合わせる。

新巻きサケの粕汁



- ⑤③の野菜類に火が通ったら④を溶きながら入れ、薄口しょうゆと塩少々で味を整えます。最後に長ネギを加えて軽く煮込めば完成です。