



村上 明 子さん (船越・28)

## 思いやりのある先生を目指し

「子供たちの表情から気持ちをよく取ることを心掛けています」と話すのは大船渡市出身の村上明子さん。町内の小学校の教壇に立ち3年目、教諭歴は6年目となりました。

「山田の子はとても活発ですね。盛大なお祭りの影響なのかな」と本町の印象を話します。現在、4年生を受け持つ村上さんは、昨年11月に行われた音楽発表会ではとても苦労したそうです。「おとしまでは全校で取り組んでいましたが、昨年は4年生だけで行うことになりとても大変でした。でも、先輩方の協力や子供たちの頑張り、本番は上手に発表できたのでうれしかったです」と充実した表情で話します。

「先輩方を見習い手早く仕事をこなせるようになりたいですね。あと、各地を旅行して見聞を広めたいです」と目を輝かせる村上さん。公私に磨きを掛け、子供たちの気持ちをより理解できる思いやりのある先生を目指します。

このコーナーでは、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ご紹介します。今回は、家族がそろう機会が多い月におすすめ、味や彩りも鮮やかな一口サイズの「手まりずし」です。

## キッチンスタジオ No.22

## ハーモニー

## 【材料（5人分）】

米…2カップ 酒…大さじ1 昆布…5号角1枚  
マグロ(刺身用)…5切れ ホタテ貝柱(同)…3個  
ポイルエビ…5匹 焼きサケ(新巻き)…1/2切れ  
溶き卵…1個 青シソ…5枚 イクラ…大さじ1  
黄菊の花びら…1個分 キュウリ…1/4本  
白ごま…大さじ1  
①みりん(大さじ1)、塩(少々)  
②しょう油(大さじ1)、みりん(大さじ1/2)  
※すし酢…酢(大さじ4)を温め、砂糖(大さじ1と1/2)と塩(小さじ1)を溶かし混ぜておく。

## 【作り方】

- ① 米は、洗ってザルにあげ、1時間程度おく。やや少なめの水加減(2カップ程度)にして酒を加え、昆布をのせて炊く。炊けたらすし酢を混ぜ、ぬれ布巾をかけて人肌に冷まし5等分に。それぞれさらに5等分して丸くにぎり、25個のすし飯にする。
- ② ①のすし飯(5個)に身をほぐした焼きサケとみじん切りにした青シソ(3枚分)、白ごまを混ぜ、ラップで包み丸く茶巾に絞る。
- ③ 卵は一度漉して①を混ぜ、弱火にかけて柔らかめのいり卵を作る。マグロは②に30分つけ、汁気を切っておく。ホタテ貝柱は輪切り、ポイルエビは厚

## 手まりずし



- ④ 菊は酢少々を加えた熱湯でゆで、冷水にとって水気を絞る。キュウリは5号の角切りにする(5個)。
- ⑤ 器に②~③を盛りつけ、マグロにはせん切りにした青しそ(2枚分)、ホタテには黄菊、エビにはキュウリ、いり卵にはイクラを等分にのせると完成です。