



佐藤澤 かずひこ 一彦さん（織笠・47）

た。楽しいことに
合わせて、こうい
う電力供給もある
ということを発信
したいんです」と
力を込めます。
イベントに関す
る問い合わせは
080-1574-1
5719かメル
uminekojam1
6@gmail.comに
してください。

楽しいことは自分たちでつくる



昨年、真夏の町にさ
まざまな音楽を響かせ
た野外フェス「ウミネ
コJAM」。その第2
回が7月23日に開催さ
れます。このイベント
の実行委員長を務める
のは佐藤澤一彦さん。
「今、町には楽しいこ
とが多くありません。
それならば自分たちで
つくろう。そう考えた
んです」と、イベント
を企画したきっかけを
話します。実行委員は
町内外から集まった7

人。「音楽が好きで、同じ思い
を持った人が集まったおかげで、
この活動を始めることができま
したね」と当時を振り返ります。
会場は鯨と海の科学館前の船越
公園。「景色も良く、公園には
子どもが遊べる遊具もあります。
高校生以下と65歳以上の人は無
料ですので、ぜひ、家族で訪れ
て楽しんでほしいですね」と笑
みを浮かべます。
このイベントで使われる電力
は、使用済みの天ぷら油などを
使用した自然再生エネルギーに
よるものです。「震災の時、電
気が使えない状況を経験しまし

キッチンスタジオ No.101 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、暑い夏にぴったりの「トマトとツナの冷製パスタ」です。

【材料（2人分）】

トマト…大1個 ツナ缶…1缶 玉ねぎ…1/2個
乾燥パスタ…120g
・A 顆粒コンソメ…小さじ1/2 塩…小さじ1/2
砂糖…小さじ1 酢…大さじ1 オリーブオイル…
大さじ2 おろしニンニク…小さじ1/2 こしょう
…お好みで

【作り方】

- ① トマトは湯剥きをする。お尻に軽く十字の切り
目を入れて熱湯にくぐらせる。切り目から皮がは
がれてきたら冷水にとって皮をむく。さいの目に
切っておく。
- ② 玉ねぎは繊維を断ち切るようにスライサーでス
ライスし、水にさらしておく。
- ③ ボウルにAの材料をすべて混ぜる。そこにトマ
ト、よく水気をきった玉ねぎ、軽く油をきったツ
ナ缶を入れてよく混ぜる。冷蔵庫で30分ほど冷や
しておく。
- ④ 食べる直前に、パスタを表示の時間よりも1分長
くゆでる。ザルにあげて流水で冷ましてから氷水

トマトとツナの冷製パスタ



1人当たり…エネルギー 448Kcal、塩分2.1g

- で冷やす。
⑤ 冷やした③のソースと水けをよくきったパスタを和
える。味をみながらお好みでこしょうを足したら出来
上がり！

◆ポイント◆

普通にトマトソースを作るより簡単なのでおすすめ。
そうめんにも飽きたらぜひチャレンジしてみてください♪
青じそをトッピングすると和風な味を楽しめますよ。