



横田 早也華さん（長崎・27）

素直な心で生徒と向き合う

冬休み明けの新学期、山田中学校に赴任した新しい先生の名前は、横田早也華さん。2年生の英語を担当しています。

本町出身の横田さんは、幼い頃から空手を習い、山田高校の空手部で活躍。全国大会や世界選手権大会にも出場した強者です。「生徒はみんなとても人懐っこくて、元氣！昔と変わリません」と母校を懐かしみます。

そんな横田先生が生徒と接する上で大事にしていることは「人は鏡」という言葉。「自分が素直に向き合えば、生徒も素直になってくれます」と、常にこの言葉を心掛けているそうです。

授業の準備が大変このことですが「これをやったら楽しいかな」と生徒目線で取り組み、また「授業を理解してくれていることを実感した時が嬉しいです」とやりがいも感じています。

趣味はアクセサリー作り。また、育児に悩む友人のため「チャイルドボディセラピスト」の資格取得も目指しており、そ

のほかにも、海外旅行やマラソン10kmの部を完走したいと、やりたいことは尽きません。

教師の道に進んだ理由は、高校時代の恩師に憧れたから。その背中に近づくため、横田先生はいま新たなスタートを切りました。

キッチンスタジオ

No.96

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、ピリっとした辛みで、体の中から温かく！「鮭のピリ辛丼」です。

【材料（2人分）】

温かいごはん…丼2杯分 塩鮭（甘塩）…2切れ
酒…大さじ4 片栗粉…大さじ2 玉ねぎ…1/2個
もやし…1/2袋 ピーマン…1個 にんにく…1片
しょうが…1片 豆板醬…小さじ1と1/2
サラダ油…大さじ1 白ごま…少々 糸唐辛子、貝割菜…あれば少々（なくてもOK）
A {みりん…大さじ1と1/2 しょうゆ…大さじ2 水…100cc} ごま油…小さじ1

【作り方】

- ①塩鮭は骨と皮を取って食べやすい大きさに切り、酒をふりかけておく。
- ②玉ねぎは繊維に沿ってスライス、もやしは水に放ち、パリッとしたらザルに上げておく。ピーマンは種を取って縦に細切りにする。にんにく、しょうがは皮をむいてみじん切りにする。
- ③鮭の水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて中火にかける。鮭をカリッとするまで炒め、皿に上げる。
- ⑤④のフライパンにサラダ油大さじ1/2とにんにく、しょうが、豆板醬を入れて中火にかけ、香りがたったら②の野菜を入れて炒める。

鮭のピリ辛丼



1人あたりのカロリーー 555Kcal、塩分2.2g

- ⑥Aの材料を加え、鮭を戻し入れて3～4分煮る。丼にご飯を盛り、⑤を乗せてごま油を回しかけ、糸唐辛子と白ごまを散らし、貝割菜を添えて出来上がり！

【ポイント】

野菜もたくさん摂れるので、ぜひ作ってみてください。お子さんや辛いものが苦手な人には豆板醬抜きでも作れます。その際はごま油をバターに変えるとまろやかな味になりますよ☆