



のぶ やす
藤澤 信 泰さん（織笠出身・41）

演劇に込めた古里への思い

できません。でも、必ず元のすてきな町に戻ると信じております。わたしはこの厳しい業界を生き抜き、いつか皆さんの前に現れたときに認知していただけるように頑張ります」と、山田への思い、演劇への熱い情熱を語ってくれました。

ふるさとへのメッセージ



織笠出身の藤澤信泰さん（東京都在住）が出演するNHK総合の土曜ドラマスペシャル「それから海」が、3月3日（土）午後7時半から放送されます。このドラマは、東日本大震災後の被災地を描いたもので、原案は吉村昭さんの小説「漁火」。津波で母親を亡くした中学1年生の少女・一香、祖父の朝夫、父の喜一を中心に、被災地の現状を交えながら

心の交流を描いています。撮影は田野畑村で行われ、藤澤さんは地元の漁師役を演じ、出演者の方言指導も行いました。震災後、山田に帰ってきた藤澤さんは、町の状況に言葉も出ず、開いた口がふさがらなかつたそうです。変わり果てた古里の光景を目に焼き付けた藤澤さんは、俳優である自分に何ができるかと考え、自らの演技で元氣や希望を与えられればと、厳しい演劇の世界で日々の稽古を重ねています。「すてきな山田町の皆さん、今すぐ町は元の形に戻るとは

キッチンスタジオ No.42

【材料（4人分）】

米…3合 菜の花…1/2束 うなぎかば焼き…1串
イクラ…70㍑ ミツバ…8本 エビ…10尾

・寿司酢の材料

- a 穀物酢…大さじ4 砂糖…大さじ5
塩…大さじ1
- b ショウガみじん切り…40㍑
オオバみじん切り…10枚
炒り白ゴマ…大さじ4

・寿司玉の材料

卵…3個 はんぺん…100㍑ 小麦粉…大さじ2
蜂蜜…大さじ3 薄口しょうゆ…大さじ1/2

【作り方】

- ① 米を洗い、水に15分浸してからざるに上げ、15分置いてから、水480ccで炊飯器で炊く。
- ② 寿司酢はAを合わせて、弱火にかける。
- ③ 炊飯器のスイッチが切れたら、中の炊き上がったご飯に②を混ぜ、次にBを混ぜる。
- ④ 寿司玉は、はんぺんをペースト状にして小麦粉、蜂蜜、薄口しょうゆを入れてよく混ぜる。割りほぐした卵と軽く混ぜ合わせてから、1㍑程度の厚

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、ひな祭りにぴったりの彩り豊かな「菜の花ちらし寿司」です。

菜の花ちらし寿司



- さに焼く。
- ⑤ エビは殻をむいて背わたを取り、水洗いしてから水気を拭いて色よくゆで、指でちぎって軽く身をほぐす。うなぎかば焼きは温めてから約2㍑、寿司玉は約3㍑の長さ切る。ミツバと菜の花はそれぞれさっとゆで、冷ましてから約3㍑の長さ切る。
- ⑥ ③の寿司飯に⑤を散らし、焼きのり（1枚）、イクラを散らせれば出来上がり。