



古里への思い胸に土俵へ



国民体育大会相撲競技個人 第4位入賞
五十嵐 敦^{あつし}さん(田の浜・23歳)

10月10日、山口県下関市豊浦夢が丘スポーツセンターで行われた国民体育大会相撲競技、成年個人で五十嵐敦さん(23)は田の浜Ⅱが第4位に入賞しました。二人では決してここまで来られなかったです」と語るのは、今回の震災

を振り返った言葉でした。

震災でいつも応援してくれていたお姉さんを亡くし、相撲を続けられる状態ではありませんでしたが、周りの声に励まされ、指導を行っている山田高校や県の遠征合宿などに参加し、稽古を積みました。大会当日、亡くなったお姉さんの写真をまわしにのせて試合に挑みました。「姉はいつも応援に来てくれていて、今回もきつと一緒に戦ってくれると思っていた」と試合前の気持ちを振り返ります。

五十嵐さんの体格を生かした取組で、県勢では近年にない快挙の個人戦4位入賞を果たすことができました。

試合後、五十嵐さんはお姉さんへ「一緒に戦ってくれてありがとう」と一言、心の中でつぶやきました。

現在は、町教育委員会では学校支援員として小学校児童の指導を行う五十嵐さん。「今回の結果を子供たちも喜んでくれました。これから子供たちだけでなく、山田のためにも頑張ります」との思いを胸に土俵へ上がります。

キッチンスタジオ No.39 ハーモニー

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、冬至に食べるとかぜをひかないといわれるカボチャを使った「カボチャと黒豆のサラダ」です。

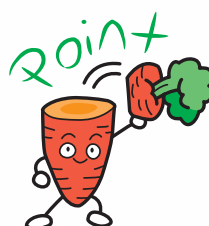
【材料(4人分)】

カボチャ…350㌔ 黒豆…40㌔ ゆで卵…1個
塩…少々
④マヨネーズ…大さじ3 ツナ缶…小1缶(80㌔)
プレーンヨーグルト…80㌔ レモン汁…適量
塩・こしょう…少々

【作り方】

- ① カボチャは種とワタを取り、2～3㍗くらいのさいの目に切る。耐熱容器などに並べて軽く塩をふり、ラップをして電子レンジ(500㍒)に9～10分かける。
- ② 味付きの黒豆は汁気を切っておく。
- ③ ボールに④の材料を入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ④ ①をペーパータオルにとって水気を切り、皮を取ってからフォークで荒くつぶす。ゆで卵は小めのさいの目に切る。
- ⑤ ④に②のソースを混ぜ合わせ、器にさっくりと盛り、黒豆を乗せて出来上がり。彩りのよいかんきつ類などを添えるときれいに仕上がります。

カボチャと黒豆のサラダ



ワンポイントアドバイス

カルシウムやタンパク質も取れる、栄養バランスのとれた副菜。ソースのかくし味でさっぱりと仕上がります。ことしの冬至は少し工夫したサラダなどいかがですか。