



細越 ^{あかり} 星さん (山田・23)

最近録りためたテレビ番組を見ることも多いそうでインドア派になりつつあるとか。船越小学校での任期は今年の7月まで。「児童たちや保護者の人と丁寧に接することを心掛けて精一杯頑張りたい」と意気込みを語ります。

児童と同じ目線に立って

宮古市出身の彼女は中学校から高校までの6年間、陸上競技に打ち込みました。短距離走が専門で「やると決めたら最後までやりきる」という信条が培われました。自分を成長させた陸上競技。児童たちにも教えてみたいと目を輝かせます。

休日にはよくドライブをするという細越さん。「運転は苦にならないのでいるんなところに行ってみよう。今はコロナ禍なので早く遠出できるように頑張ってほしい」と話します。地元の雰囲気を感じたり道の駅などに立ち寄ることが楽しみのひとつ。

「児童たちから話しかけてくれることがうれしい、同じ目線に立って一緒に楽しみたい」と優しい口調で話すのは、今年4月から船越小学校の臨時の事務員として働く細越さん。先生方の給与関係や児童からの集金などの業務を担当しています。船越小学校で働く前は宮古市内の中学校に勤務していたことから、その経験が大いに役立っています。

キッチンスタジオ ハーモニー

No.146

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ちょびっとの塩でもおいしい料理、季節のおすすめや地元食材を使った料理などを紹介します。今回は、旬のしらすを使った「釜揚げしらすの和風パスタ」です。

【材料(3人分)】

スパゲティ…250㌔ 釜揚げしらす…90㌔ 長ネギ…3本 プナシメジ…1房 刻みのり…適量 しょうゆ…大さじ2 バター…40㌔

【作り方】

- ①長ネギを5㍥程度の幅で斜め切りする。
- ②プナシメジは石づきを取り、ほぐしてからよく洗う。
- ③鍋にたっぷりのお湯を沸かし、小さじ3程度の塩とスパゲティを入れ、表示されているゆで時間より1分短くゆで、ざるにあげておく。
- ④フライパンにバターを入れ、中火で加熱する。バターが溶けてきたら長ネギとプナシメジを入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑤④に釜揚げしらすとゆでたスパゲティ、しょうゆを入れ、全体に味がなじむまで炒める。
- ⑥皿に盛り付け、上から刻みのりを散らし乗せたら完成。

釜揚げしらすの和風パスタ



1人あたりの栄養素 445kcal、塩分2.2㌔

【ポイント】

しらすと長ネギの相性抜群！お好みで大葉を入れてアレンジしてもおいしいです。あっさりとした和風の味付けは暑さで食欲がない時におすすめ！スパゲティはゆですぎないように注意しましょう。