



1\_生活文化コースの皆さん 2\_県・食の匠の指導のもと郷土料理を学ぶ 3\_作った後はみんなで実食

# みんなの広場

Vol. 22

## 高校生ライフ

## School

高校生が学校や部活動などの様子を紹介します。

### 遠野緑峰高校生産技術科 2年 生活文化研究班

- 所属人数…7人
- 担当先生…高瀬淑恵先生、村田優香先生
- 目標…料理コンクールで入賞



### 遠野の食材・郷土料理の魅力を発信

#### Q. 活動を教えてください

地元作物や郷土料理の知識を深め、発信力を身に付ける学習に取り組んでいます。食の匠や地域の人から教わった料理をヒントに、レシピ作成にも取り組んでいます。

#### Q. 活動の魅力は？

遠野にいても知らない料理がたくさんあります。調理方

法を学びながら、おいしい郷土料理を食べられるのが1番の魅力です！

#### Q. 意気込みをひとこと！

オリジナルレシピを作成し、地域への普及活動に取り組みたいです。各種料理コンクールでの入賞も目指して、遠野の魅力を広く紹介できる活動にしていきたいです。

英語&方言 Vol.12

## グローバル Global&local

このコーナーでは、例文を遠野の方言(ローカル)と英語(グローバル)で紹介します。

お題 「頼まっちゃ」  
プリーズ  
「please」  
意味 「お願いします」  
例文 今年もお世話になります  
よろしくお願いします

### 方言(遠野の言葉)だと

今年も らっけになるな  
よろすぐ頼まっちゃ



### Southern English (チャタヌーガ的表現)

アイム ルッキング フォワード トゥー ザ ニュー イヤー ウィズ  
I'm looking forward to the new year with  
ユー プリーズ トリート ミー ウェル  
you, please treat me well.

【監修】方言／運萬治勇さん(2代目カッパおじさん) 英訳／スペンサー・ターリーさん(米国チャタヌーガ市出身)

みんなの投稿 //

## 私たち、結婚しました Photo

幸せいっぱいの新婚さんをご紹介します！  
元気なわらすっこの紹介も募集中です。

夫婦で迎える初新年  
二兔で頑張ります

倉内 泰彦さん 44歳  
彩子さん 35歳  
=青笹町=

**募集** お気に入りの写真を載せて  
思い出の1冊にしませんか？

▶募集内容 子どもor新婚さん写真(友だち・家族などと一緒に撮った写真でも可) ▶申込方法 お気に入りの写真と「代表者氏名」「電話番号」を添えて応募ください。確認後、連絡します。※メールの場合は件名に【「広報遠野」写真応募】と入力し、「koho@city.tono.iwate.jp」に送信ください。



QR読み取りで  
送信できます

子育てするなら遠野！ // Vol.104

## わらすっこインフォ

## Info

### 保護者にも知ってほしい「LGBT」

LGBTとは、性的少数者を表す言葉です。市の調査によると、市民の半分近くがLGBTという言葉を知らない状況でした。

正しく知らないことで、「アウトティング」などの人権侵害につながる可能性があります。また、家族に「カミングアウト」した際、受け入れてもらえなかったことで、自分を隠し、悩んでいる当事者もいます。カミングアウトは信頼しているからこそできることです。家族が寄り添い、一緒に考えることで、当事者の気持ちが軽くなるかもしれません。

「男らしく」「女らしく」ではなく、すべての人が「自分らしく」生きられるよう、まずは正しく知ることから始めてみませんか？

- ★L=レズビアン  
女性の同性愛者
- ★G=ゲイ  
男性の同性愛者
- ★B=バイセクシャル  
両性愛者
- ★T=トランスジェンダー  
出生時に割り当てられた性別とは異なる性自認の人
- ★アウトティング  
本人の同意なく当事者のセクシュアリティを言いふらすこと
- ★カミングアウト  
自らの性自認や性的志向を他の人に打ち明けること

### 問い合わせ

市生涯学習スポーツ課  
(☎62-4413)

個人情報に配慮し、  
ホームページ上での  
慶弔欄の掲載は  
控えさせていただきます。

食改善推進員おすすめ！ //

## 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook



今月の担当  
食改善推進員  
青笹支部  
の皆さん

11 和食文化を  
伝えよう

### 1人分の栄養価

エネルギー197kcal、たんぱく質4.5g、脂質5.8g、鉄0.7mg、ビタミンC4.3mg、食塩0.5g

### ●材料(4人分)

じゃがいも100g、薄力粉90g、ご飯65g、みそ大さじ1/2、ごま少々【A】(くるみ30g、水50cc、砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ1/2、みそ大さじ1)

### ●作り方

- ①【A】のくるみをすり鉢で粗くつぶしたら水を加え、滑らかになるまですり混ぜる。残りの調味料を加え、たれを作る。
- ②じゃがいもを柔らかくなるまでゆで、

皮をとり、熱いうちにつぶす。

- ③つぶしたじゃがいもに薄力粉、ご飯、みそを加えて混ぜたら、4等分にして平たい円盤の形にする。
- ④③を5分ほどゆで、フライパンで焼き色が付くまで両面を焼く。串を刺してたれを塗り、お好みでごまを振る。

### ! おすすめポイント

昔は囲炉裏の周りに立てて焼きました。素朴で優しい甘さです。