



Vol.32

## 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 3年 生活文化コース

- 所属人数…7人
- 担当先生…村田優香先生、齋藤厚子先生
- 目標…郷土料理の普及と伝承



1\_生活文化コースの皆さん  
2\_盛り付けの様子 3\_完成した「かざり飯」。昆布のだし汁をかけて食べる

### 「かざり飯」を市民に広めたい！

#### Q. 活動を教えてください

食に関する知識や技術の習得を目指しています。本を読んだり地域の人から教わったりして、郷土料理の学習に力を入れています。

#### Q. 研究内容はありますか？

江戸時代に食されていた幻の郷土料理「かざり飯」を研究しています。文献や既存のレ

シピを参考に、美味しさと華やかな見た目を追求。若い人にも合うよう、食材や味付けも工夫しています。

#### Q. 意気込みをひとこと！

「かざり飯」を市民の皆さんに広めたいです。遠野名物として市内の飲食店で提供してもらえるように、料理の完成度を高めたいです。

英語&方言 Vol.21

## 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)で紹介しします。



### 方言(遠野の言葉)だと

朝晩すばれっから、ぬぐぐしえよ



### Southern English (チャタヌーガ的表現)

ザ モーニング アンド ナイツ アー コールド  
The morning and nights are cold,  
ソー ステイ ウォーム  
so stay warm!

【監修】方言/運萬治男さん(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 //

## わがやのアイドル Photo

元気なわらすっこを紹介します！新婚さん写真も募集中です。



大好きなぬいぐるみと  
ツーショット！

佐藤 暖真くん 11カ月

上郷町  
佳代さんのお子さん

**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 子どもまたは新婚さん写真(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、返信します。※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を読み取り  
送信できます

子育てするなら遠野！ // Vol.114  
わらすっこインフォ

## Information

### 11月は、「児童虐待防止推進月間」と 「女性に対する暴力をなくす運動月間」

11月は「児童虐待防止推進月間(オレンジリボン運動)」と「女性に対する暴力をなくす運動月間(パープルリボン運動)」です。

市は、子どもへの虐待やDV(家庭内暴力)に関する相談を受け付けています。相談方法は、窓口での相談や電話など。匿名でも受け付けます。少しでも気になることがあれば、相談してください。相談内容や相談者の秘密は固く守ります。

#### ■虐待が疑われる子どもの特徴

▷あざ、すり傷、やけどの跡が多い▷常にお腹を空かせている▷汚れた服を着ている——など



#### ■DV被害が疑われる女性の特徴

▷説明できないケガが多い▷毎日部屋から怒鳴り声が聞こえる▷外出をしたがらない——など



### 相談・問い合わせ

市子育て支援課 ☎62-0189

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 Cooking



今月の担当  
食改善推進員  
遠野支部  
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297kcal、たんぱく質9.8g、脂質10.1g、カルシウム97mg、食物繊維3.0g、食塩0.8g

#### ●材料(4人分)

油揚げ4枚、枝豆150g、早池峰菜20g、塩昆布15g、ごはん400g、ごま油小さじ2、めんつゆ小さじ1

#### ●作り方

- ①枝豆をゆでてさやから出す。早池峰菜もゆでて細かく刻む。
- ②油揚げはキッチンペーパーなどで油を吸い取り、半分に切って中を開く。
- ③ポウルに温かいご飯、枝豆、塩昆布、早池峰菜、ごま油を入れて混ぜる。
- ④③を8等分にし、油揚げに詰める。

- ⑤油を引かずフライパンに④を並べ、中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ⑥火を止め、めんつゆを回しかけて風味をつける。

#### ! おすすめポイント

早池峰菜に含まれるカルシウムは牛乳の2倍！乳製品が苦手な人におすすめです。