

手作りおとしシピ

地産地消応援メニュー

くるみぶかし



材料（5人分）  
もち米……………5合  
くるみ……………60g  
干しいたけ……………5枚  
油揚げ……………2枚  
にんじん……………30g  
ごぼう……………80g

作り方

- ①もち米は4、5時間水につけた後、蒸し器で20分蒸す。
- ②くるみは粗くみじん切り。
- ③しいたけの戻し汁に塩小さじ1、みりん・酒・砂糖各小さじ2、薄口しょうゆ大さじ2を加え干切りした具を煮る。具と汁は分ける。
- ④①を大きめのボウルに空け②と③の具を混ぜる。さらに③の煮汁にみりん・砂糖各小さじ1、しょうゆ小さじ2、酒大さじ2、水適宜を加え、1.5カップ準備し少しずつ全体に加え混ぜる。
- ⑤もう一度蒸し器に戻し入れ8分ほど蒸し、火を止める。

作った人



水沢食生活改善推進員協議会の皆さん  
くるみは不足しがちなビタミンやミネラルを多く含み、疲労回復や美肌効果、血管の老化防止が期待できます。

わが家のアイドル



水沢区台町II  
カさん・麻里さんの長男・二男

丹野 柊ちゃん(2)  
佑真ちゃん(10カ月)



水沢区桜川II  
裕喜さん・二恵さんの長女・長男

熊谷 友梨ちゃん(2)  
恒志ちゃん(2カ月)

クラブ紹介

前沢中学校ソフトボール部



中総体では県大会 2 連覇を目指す

わたしたちソフトボール部の目標は、「全国制覇」です。常にこの目標を意識し毎日厳しい練習を行っています。週末は練習試合を繰り返し、自分たちの弱点を克服するよう努力しています。間近に迫っている中総体では、今までの練習の成果を出し切り、県大会 2 連覇、そして東北大会、全国大会への切符を手にとりたいと思います。  
また、日ごろお世話になっているコーチや顧問の先生、父母会の方々への感謝の気持ちも忘れず、「明るく！楽しく！元氣よく！」をモットーに、練習に励んでいます。(文は佐々木美幸部長)

人輝く

藤田 尚子さん(23)  
=衣川区古戸=  
万屋エンドー（前沢区）勤務



「5年間この仕事を続けていますが、毎日やりがいを感じながら仕事をしています。何より地元のあるんなお客さまと触れ合えることが楽しみですね」とエプロン姿で話すのは、前沢区のスーパー「万屋エンドー」に勤務する藤田尚子さんです。お店では、レジ打ちや商品の陳列はもちろん、商品の整理や総菜作りなども手際よくこなしています。  
万屋エンドーで働く一方、週に3日ほど、一閑にあるスポーツアカデミーで水泳のインストラクターも務めている藤田さん。小学校低学年から始めた水泳はかなりの実力で、中学校3年生のときには、岩手県の国体選抜選手にも選ばれました。  
「水泳を始めたきっかけは、一つ上の兄がスイミングスクールに通っていたことでした。何げなく始めたのですが、やり始めたら水泳から離れられなくなっていましたね」と練習に明け暮れていた当時を振り返ります。  
休日には、自分と同一年の愛車とともにドライブへ。「車を運転していると、楽しくてどこまでも行ってしまいます。最近はガソリンが高くなったので大変ですけど」と苦笑い。「将来の夢は」と聞いたところ、少し考えた後「きれいな海の見える場所に住めればいいなって思います。あと、わたしを楽しませてくれる面白い人が隣に居てくれると幸せですね」と優しい目で話してくれました。

チビッ子 芸術家



菅野 晴子さん  
(岩谷堂小学校 4年)

走ったり跳んだり、体を動かすのが大好き

これは3年生の時の絵で、「星のふる夜」という本を先生が朗読するのを聞きながらかきました。主人公のかりんという女の子が、星がいっぱいの夜空を想像している場面です。星が光っているように見せるため、クレヨンで色を塗り、塗ったところを指でのぼして表現しました。

学校の授業では体育が好きです。体を動かすのが好きで、みんなより長い距離を走るのが得意です。将来はマラソン選手になれたらいいなと思います。

