

おうちでカンタン

古河ごはん

アサリと春野菜のスパゲティ 【2人前】



※写真は1人前です。

材料

①スパゲティ	160g	⑧鷹の爪	小1本
②殻付きアサリ	200g	⑨オリーブ油	30cc
③ナバナ	60g	⑩白ワイン	120cc
④インゲン	40g	⑪水	2l
⑤スナップピース	40g	⑫塩	20g
⑥ミニトマト	4個	⑬サラダ油	20cc
⑦ニンニク	10g		

作り方

- ①アサリは海水程度の塩水につけ、冷暗所で砂を吐かせた後、こすり洗いをする
- ②ナバナは食べやすい大きさに切る
- ③ミニトマトはへたを取り4分の1に切る
- ④インゲンとスナップピースは筋を取り、インゲンは斜め切り、スナップピースはさやを2つに開く
- ⑤鍋に水、塩、サラダ油を入れてスパゲティをゆで始める
- ⑥フライパンにオリーブ油、みじん切りにしたニンニク、輪切りにした鷹の爪を入れ、弱火～中火でニンニクの香りをオリーブ油に移すように炒める
- ⑦ニンニクの香りがしてきたら、アサリと白ワインを加えふたをして、強火でアサリに火を入れる
- ⑧スパゲティがゆで上がる1分前に、インゲンとスナップピースを⑤に投入。ゆで上がる20秒前にナバナを投入する
- ⑨ゆで上がったスパゲティとミニトマトを⑦に投入し、ソースと絡めて味を調えたら皿に盛り付ける

アサリの代わりにハマグリを使用するとさらにコクが出ます！ ナバナのほか、アスパラガスなど別の春野菜で違った楽しみ方ができます！
晃陽学園 高橋昭浩さん（調理師学科学科長）



キラリ 古河ビト



誰もが笑顔になる奇跡の歌声

歌とトークで舞台を彩るパフォーマー

永塚音々さん24歳・磯部

MC・歌手としてミュージカルソングを中心に都内のショールレストランやライブなどに出演している永塚さん。市内のイベントにも積極的に参加するなど、活動の幅を広げています。この仕事を指すようになったきっかけや、将来の目標などについて話を伺いました。

小学生の頃、臍気ながら歌手になりたいという夢を持っていた永塚さん。中学校では吹奏楽部での活動に加え、オペラを学び始めます。本格的に進路を決めたのは高校2年生の時。当時、ミュージカル関連の映画や俳優がブームになり、観劇に行った舞台で衝撃を受けたそうです。ミュージカル歌唱はセリフと歌を一体化させて歌うのが特徴の一つ。美しく歌うだけでなく、いかに感情を伝えられるかが重要だと永塚さんは話します。高校卒業後は専門のコースがある川崎市の大学に進学し、学内公演でメインキャストを務めるなど経験を積んできました。また在学中は市のブランドムービーに出演したり、市内の飲食店で歌を披露したりと、地元のイベントにも意欲的に参加。卒業後も母校の総和南中学校でワークショップを開くなど、自分が生まれ育った地域を盛り上げたいと精力的に活動しています。「テーマパークやイベントで歌声を届けるとともに、将来は教える立場として音楽の楽しさを伝えていきたい」と語る永塚さん。厳しいレッスンや仕事を通じて日々技術を磨いています。今後も市内での活動を予定しているそうなので、聴く人みんなを笑顔にさせる澄んだ歌声を、ぜひ、間近でお聴きください。



▲現在は新橋でショーに出演中



▲昨年の二十歳のつどいで国歌を独唱



▲学内公演で主役を演じる永塚さん

今と未来

大木舜也さん 古河第三中学校3年生

私の将来の夢はまだはっきりとは決まってはいませんが、強いて言うならば「警察官」に興味があり、魅力を感じています。私は4月から高校生です。これからの生活でさまざまなものを見て、聞いて、体験をしていきます。それらの経験を通し、自分のやりたいこと、なりたい職業を見つけていきたいです。「警察官になりたい」という漠然とした思いの本当の理由も見つけられるに違いありません。そのためにも私は今生きているこの瞬間を大切に、自分の未来への新しい鍵を探り当てていきたいです。



わたしの夢