

長なすの揚げ出し
ごま風味



※写真は1人前です。

材 料(3人前)

長なす	2本	【トッピング】	
揚げ油	適量	ミョウガ	1/3個
【ごまだれ】		長ネギ(白い部分)	3cm
白ごま	大さじ1.5	大葉	1枚
上白糖	2g	かつお節	適量
しょうゆ	15cc		
だし	75cc		

おうちでカンタン
古河ごはん

作り方

- ①長なすのへたを落とし、ピーラーで薄皮をむく
- ②皮をむいた長なすを横3等分、縦4等分に切る
- ③皮をむいた面に浅く切り込みを入れ、水に浸しておく
- ④ごまをすり鉢に入れてよくすりつぶしたら、上白糖、しょうゆを加えてまぜ、だしで伸ばしていく
- ⑤大葉を千切りにする。ミョウガと長ネギは千切りにして水にさらす
- ⑥160℃の油で、水気を切った長なすを緑色が残る程度に揚げる
- ⑦皿に揚げた長なすを盛り付け、熱いうちにごまだれをかける
- ⑧長なすが冷めたら、かつお節、ミョウガ、長ネギ、大葉を飾る

今回は、県の銘柄産地に指定された「長なす」を使用しました。肉質が柔らかいので、揚げ物以外の焼き・蒸し料理もオススメです。地元の旬の食材を食べて、厳しい暑さを楽しみましょう！

見陽学園 高橋昭浩さん(調理師学科学科長)



キラリ
古河ビト

立ちほだかる壁を越えて

パルクール日本選手権(ネクストジェン)優勝
鵜川海舟さん(11歳・下山町)

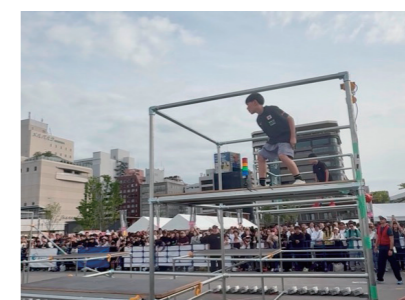
障害物を乗り越えながら、ゴールに向かう速さや技術を競う競技パルクール。鵜川さんは、昨年10月に開催された日本選手権スピード競技部門で、優勝に輝きました。これからの活躍がますます期待される鵜川さんにパルクールへの思いや練習、今後の展望について話を伺いました。



小学2年生の時、視聴者参加型のテレビ番組がきっかけで、パルクールの世界に飛び込んだ鵜川さん。市内の施設「ニンジャ☆パーク」で、週6日4時間の練習に励んでいます。競技では何よりスピードが求められるため、壁の登り降りや何秒でできるかなど、とにかく速さを追求。テレビにも出演したことがあるコーチの下で、少しでもタイムを縮められるよう取り組んでいます。昨年4月の予選会では、初出場で1位通過。「本選も優勝して当たり前」という周囲の期待に押しつぶされそうになったと言いますが、プレッシャーをはねのけ見事栄冠を勝ち取りました。この成果が認められ、日本ジュニア強化選手に選ばされ、合宿に参加しています。今年からはエントリー区分が変わり、中学生も出場する区分での挑戦になります。年上の実力者たちとの勝負でも鵜川さんは臆することなく挑戦者の気持ちで躍動。昨年の経験を生かし、今年も本選への切符を手に入れました。「パルクールはまだ知名度の低い競技。自分の活躍で、たくさんの人に魅力を知ってもらえたらうれしい」と語る鵜川さん。これから立ちほだかるどんな高い壁も、きつと乗り越えていくことでしょう。



▲フリースタイルの練習にも取り組み中



▲区分が変わって初となる今年の予選会



▲昨年の大会で圧巻のスピードを披露

わたしの夢

インフルエンサーになって、
大きな舞台で輝きたい

上川えれむさん 三和東中学校3年生

私の将来の夢は、有名なインフルエンサーになることです。小さい頃からおしゃれや流行り物が好きで、都内で見かけたギャルに強く憧れをもつようになりました。自分らしく輝きながら周りを惹きつける姿を見て、私も誰かに憧れられる存在になりたいと思いました。そのために、発信力や表現力を磨き、自分らしさを大切にしながら努力していきたいです。将来はTGC(東京ガールズコレクション)のランウェイを歩くことが夢です。

