



## 「花園に常総旋風を 巻き起こしたい」

平岡 航さん

(常総学院高校3年 北荒川沖)

11月7日に行われた全国高等学校ラグビーフットボール大会県予選決勝戦、後半ロスタイムのペナルティキックの前に、会場は静まりかえっていた。茗溪学園を2点差で追う常総学院がつかんだ最後の逆転のチャンス。平岡さんが力強く蹴りだしたボールは、ゴールポストの間を見事に通過し、20年ぶりに常総学院が全国大会行きの切符を手にした。ラグビーワールドカップをテレビ観戦したのがきっかけで、ラグビーに本格的に興味を持った平岡さん。「全身を使った激しい攻防に強い魅力を感じました。進学先を、あこがれていた故石塚武生監督の率いるラグビー部に入部するため、常総学院に決めたほどです」。進学後は、俊足と中学時代にサッカーで培ったキック力を見込まれて、1年生からレギュラーを獲得、またキッカーとしても抜擢された。

10月に開催された千葉国体にも茨城代表チームの一員として出場し、3位入賞を果たすなど経験と実績を積み重ねてきたが、決勝戦最後のキックは、一蹴りで勝敗が決まってしまうプレッシャーに、自分が蹴ることを躊躇したそうだ。「チームメイトの『大丈夫。信じているから』の声に支えられ、石塚監督の教え『思い切り蹴る』を実行しました。実は、結果を見るのが怖くて、蹴ったあとに一度目をそらしてしまいました」と当時の様子を照れながら話してくれた。

「チームの長所である、全員が一体となってボールをつないでいく組織力をさらに磨き上げ、常総旋風を巻き起こしたい」と全国大会へ意気込む。花園ラグビー場でも、『思い切り蹴る』キックで勝利をつかんでほしい。



## 食生活改善推進員の 健康料理



### No.71 イワシの揚げワンタン

いよいよ師走の訪れです。風邪をひきやすくなるので、栄養をしっかりつけて、忙しいこの時期を乗り切りましょう！

今月は、この時期脂がのっておいしいイワシを使った「イワシの揚げワンタン」を紹介します。

イワシをはじめとする青魚には、血液の流れをよくする作用があるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。DHAは、頭をよくするとも言われており、年代問わず健康によい魚です。

カレー粉やしその風味で生臭さを抑え、塩分を控えることもできます。また、チーズを使用しているため、カルシウムも取れ、栄養満点です。

#### 材料・分量(2人分)

イワシ	2尾(1尾約40~50g)	小麦粉	大さじ1/4
A	塩 少々(0.5g)	水	大さじ1/4
A	カレー粉 小さじ1/2	サラダ油	適量
プロセスチーズ	15g	プチトマト	4個
しその葉	5枚	レモン(くし切り)	2カット
ワンタンの皮	10枚		

#### 作り方

- ①イワシの頭と内臓を取って手開きにし、三枚におろし、細かく刻んでAをふる。
- ②チーズを細かいさいの目に切って①に加える。しその葉は半分に切る。
- ③ワンタンの皮の中央にしその葉を1切れ置き、②をのせる。ふちに水溶性小麦粉を塗って三角になるように重ね、合わせ目をしっかり押さえる。
- ④165度くらいの油に入れて徐々に温度を上げていき、2分程揚げてキツネ色になったら取り出す。
- ⑤油をきって器に盛り、プチトマトとレモンを添える。

#### 1人分の栄養素

エネルギー	230kcal	カルシウム	81mg
たんぱく質	12.9g	食物繊維	1.3g
脂質	11.0g	塩分	0.8g



橋本 静子さん 木村 順子さん