キラリ土浦人（びと）

●ウルトラライトプレーン製作者●

「太陽電池の飛行機で霞ケ浦を横断したい」

皆見和宏（かずひろ）さん

（手野町）

ウルトラライトプレーンは、エンジンを搭載した簡易構造の飛行機で、航空法の制限を受けずに飛行できる。皆見さんは、全国でも珍しく、手づくりの飛行機で空を飛ぶことに挑戦し、見事に成功。その飛行機が、今年2月、イオン土浦ショッピングモールで展示され、子どもだけでなく大人たちの興味も引き、大きな話題を呼んだ。素材に発砲スチロールとアルミを用い、重さは250kg、複葉式25馬力の超軽量飛行機で、ライト兄弟の伝記をもとに作ったという。

皆見さんが、初めて飛行機を操縦したのは25年前。元予科練生の叔父に誘われたのがきっかけだった。鳥のように大空を飛んだ気持ちが忘れられず、飛行機の虜になった。定年後は、技術者として培った知識と、自動車修理工場で働いた技術を生かして、前々から夢見ていた飛行機製作に着手。「改良は連想ゲームです。要は発想力。工夫をすれば夢は実現できます。この飛行機がみんなの夢の実現に少しでもヒントになれば」と目を輝かせる。

皆見さんの次の夢は、太陽電池を使った飛行機で霞ケ浦を横断すること。現在着々と準備を進めている。「太陽電池は、静かだから周りに迷惑かけることなくいろいろなところに行けます。移動手段として、空も選択できる時代がくるかもしれませんね」と未来の飛行機のことをうれしそうに語る眼差しが印象的だった。近いうちに、霞ケ浦の上空をゆっくりと旋回する飛行機を見ることができるかもしれない。

食生活改善推進員の 健康料理

No.76 五目冷やしうどん

７月７日は七夕ですね。皆さんは短冊にどんな願い事をこめますか？

今回の料理は５色の短冊と白い糸をイメージした「五目冷しうどん」です。

豚肉は疲労回復、夏バテ予防に役立つビタミンB1を多く含み、ミョウガ、ショウガ、シソ、ネギなどの香味野菜は、香りがよく食欲を増進させてくれます。さらに、トマトやニンジンなど緑黄色野菜もしっかりとれて、１食で主食、主菜、副菜がそろうメニューです。

暑くなるこの時期、さっぱりとした料理で食欲増進をはかりましょう！

材料・分量（２人分）

干しうどん	160g	ニンジン		30g
豚肉（赤身）	100g	卵		１個
キュウリ	1/3本	サラダ油		小さじ1/2
ミョウガ	１本	A	しょうゆ	大さじ１・1/2
新ショウガ	２本		酢	小さじ２
シソの葉	２枚		砂糖	小さじ１
万能ネギ	１本		ごま油	小さじ１
トマト	小1/2個		だし汁	大さじ２
生ワカメ	15g	いりゴマ（白）		小さじ１

作り方

①たっぷりの湯でうどんをゆで、冷水で洗い、ざるに上げ水気をきる。
②豚肉はさっとゆでる。錦糸卵をつくる。
③キュウリは板ずりし、水洗いをして千切りにする。ミョウガは薄切り、新ショウガ、シソの葉は千切りにする。万能ネギは小口切り、トマトはくし切りにする。
④生ワカメは塩抜きし、熱湯にさっとつけ、ザルに上げて冷ます。ニンジンは千切りにし、ワカメをつけた湯でさっとゆでる。
⑤Ａを合わせ、指先でつぶしたいりゴマを加えかけ汁を作る。
⑥皿にうどんを盛り、彩りよく肉、野菜、錦糸卵、薬味をのせ、かけ汁をかける。

１人分の栄養素

エネルギー	505kcal
たんぱく質	22.1g
脂　質	15.1g
カルシウム	83mg
食物繊維	3.9g
塩　分	3.0g