



「伝統的な操船技術を
後世に残したい」

瀬古沢 聡さん
(手野町)

湖面を渡る風を受け、真っ白な帆を大きく張って進む霞ヶ浦夏の風物詩、帆曳船。風の力で船が横に流れるようにして網を曳き、ワカサギなどをとる帆曳漁のための船だったが、現在は観光用として運航されている。

瀬古沢さんが、本業であるレンコン農業の傍ら、祖父の登さんに請われて帆曳船に乗り始めたのは3年前。現在も、ただ一人20代の搭乗員として操船技術の習得に努めている。「帆曳船はバランスが命です。風とそれを受ける帆、流す網、どれか一つでも狂ったらひっくり返ってしまいます。風を読むことが大切なんです」と船を操る難しさを教えてくれた。また、一番の魅力は、見た目の美しさにあるという。「白い帆が湖に広がる光景は、自分でも見とれてしまいます。帆を上まできれいに上げることができると、見に来てくれたお客さんも喜んでくれるよううれしいですね」と笑顔で話す。

目下の悩みは、操船技術の後継者不足。「船を操れるのはほとんどが高齢者。このままでは、いずれ操業ができなくなりそうです」と顔を曇らす。「若い方に操船に興味を持ってもらい、伝統的な技術を次の世代に残していきたいです」と決意を語ってくれた。

観光帆曳船は、10月16日までの土・日曜日、祝日に運航される。湖上に真っ白な帆をいっぱい張って進む船を見つけたら、技術の習得に必死に取り組んでいる若者の姿を思い描いてほしい。

材料・分量(6人分)

米	4合	かんぴょう	15g	卵	4個
水	4合	だし汁	250cc	だし汁	大さじ1
昆布	10cm角	しょうゆ	大さじ1	C 砂糖	大さじ1/2
		みりん	大さじ1	塩	ひとつまみ
A 酢	100cc	砂糖	小さじ1	サラダ油	小さじ1
砂糖	35g	ウインナー	12本	桜でんぶ	大さじ6
塩	小さじ1/2	アスパラガス	6本	たくあん	6cm
焼きのり	全形10枚 (4枚は横に3等分する)	キュウリ	大1本		

作り方

- ①米を洗いザルにあげて水気を切る。炊飯器に米、水、昆布を入れ20分くらいおいて炊く。炊き上がったらAを回しかけて混ぜ、粗熱をとる。
- ②かんぴょうは下ゆでし、鍋にBを煮立て落とし蓋をして煮汁がなくなるまで煮て、のりの長さ程度に切り、6等分する。
- ③卵はCと混ぜ、卵焼きをつくり細長く6等分に切る。
- ④ウインナー、アスパラガスをゆで、キュウリを6等分に切る。
- ⑤桜でんぶと③をそれぞれ6本ずつ、細く切ったのりで巻く。
- ⑥たくあんは3cmの細い千切りにし水洗いする。
- ⑦まきすにのりを置き、向こう端1.5cm残してすし飯の6分の1を広げる。すし飯に6つの溝を作り、②、⑤、⑥、アスパラ、キュウリを入れる。真ん中にウインナーを置き一気に巻く。同様に5本作る。

1人分の栄養素

エネルギー	599kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	13.8g
カルシウム	81mg
食物繊維	3.2g
塩分	2.3g

食生活改善推進員



会澤弘子さん 紺野一子さん

食生活改善推進員の
健康料理



No.78 太巻きずし

秋は行楽や運動会と、お弁当を作る機会が多くなります。いつもと違う場所で家族や親しい人たちと食べるお弁当は格別です。今月はそんなお弁当にぴったりの、手に持って食べやすく、ごはんとおかずが一緒にとれる太巻き寿司を紹介します。エネルギー源の主食はごはん。主菜(体を作るたんぱく質を含む)は卵とウインナー。副菜(体の調子を調えるビタミン・ミネラルを含む)はアスパラガスやきゅうり、たくあん。栄養のバランスも彩りもばっちり！7つの具材の味と食感を楽しんでください。子供から大人まで満足のいく一品が、秋の一日に彩りを添えること請け合いです！