

キラリ 土浦人

●土浦第二小学校 社交ダンス●



「Shall we
ダンス？」

徳野 なつみ 夏海さん

(蓮河原町)

国内で5月に行われたジャルダンカップダンス大会で優勝し、念願だった海外大会、ジヤーマン・オープン・チャampionシップ(8月にドイツで開催された社交ダンス競技会)のジュニア部門に出場した徳野さん。

おばあちゃんの影響で、6歳の時から社交ダンスを始めると、競技ダンスに興味を持つようになり、海老原拳人さん(千葉県)とペアを組んで大人に交じって競技会に出場するようになった。ラテンおよびスタンダードA級を史上最年少で取得し、現在は、日本ダンススポーツ連盟のジュニア準強化選手として活躍する。「サンバやワルツが好きです。踊りを大きく見せるためには、瞬発力も付けないといけないんです」。学校が終わると、週3回は千葉や東京で練習をする。小学生の徳野さんだが、中学生たちを相手にジュニアクラスで挑戦し続けている。「今年の三笠宮杯(ダンススポーツ最高峰の全日本選手権)では準決勝で敗退したが、来年は絶対決勝に残り、日本一になるのが目標です。つらい時もあるけど、自分が思ったとおりのダンスを表現できたときが楽しいんです」とすてきな笑顔をみせてくれた。



食生活改善推進員の 健康料理



No.79 さんまのホイール焼

今月は秋の代表魚、秋刀魚を使ったホイール焼きをご紹介します。ホイールを開くと、紅葉に仕立てたニンジンとサツマイモや秋を黄金に彩るギンナンが飾られ、味覚と視覚の両面から秋を感じられる一品です。

さんまの脂には血液をサラサラに保つEPA(エイコサペンタエン酸)と脳細胞を活性化するDHA(ドコサヘキサエン酸)の2種類の不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。調理のポイントはこの貴重な脂を落とさないようにすること。ホイールで包むことによって、余すところなく脂の薬効がいただけます。不飽和脂肪酸の酸化を防ぐニンジンのβカロチンとサツマイモのビタミンCが、意外なことにギンナンにも含まれています。

1枚のホイールに秋の味覚を包み込み、見て、食べて秋を感じてみませんか？

材料・分量(2人分)

| | | | | | |
|-------|------------|------|-------|--------|--------|
| さんま | 1尾 | 【たれ】 | 味噌 | 大さじ1/2 | |
| シメジ | 1/2パック | | みりん | 大さじ1/2 | |
| 玉ねぎ | 中1/4個(50g) | | A | しょうゆ | 小さじ1 |
| ニンジン | 30g | | | 酒 | 大さじ1/2 |
| サツマイモ | 30g | | おろし生姜 | 少々 | |
| ギンナン | 6粒 | | | | |
| 小ねぎ | 2本 | | | | |

作り方

- ①さんまは頭を取り3枚におろし、腹の骨を取り除き、片身を3枚に切る。
- ②たれの材料を混ぜ合わせ①を10分ほど漬け込む。
- ③シメジは房分けする。玉ねぎは薄切りにする。ニンジン、サツマイモは2～3mmの厚さに切り、木の葉の型で抜き、サッとゆでる。
- ④アルミホイールを広げ、たれからあげたさんま、③とギンナンを盛り付けて包む。
- ⑤フライパンにお湯を張り、④を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥皿に⑤をのせ包みを開け、小口切りにした小ねぎを散らす。

1人分の栄養素

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 241kcal |
| たんぱく質 | 12.2g |
| 脂質 | 13.5g |
| カルシウム | 43mg |
| 食物繊維 | 2.6g |
| 塩分 | 1.2g |

食生活改善推進員



仁平三津子さん 飯塚紀美子さん