

●T-Princessデビュー曲「夜空にきらら」作詩・作曲者●

「音楽活動は産みの苦しみと達成感の繰り返しです。その繰り返しに楽しい。今回久しぶりに作曲にのめり込み、音楽の魅力を再認識できました。この経験が私の音楽活動のターニングポイントであつたらうれしいです」と辻さん。奇しくもインタビュー当日は、「夜空にきらら」のレコーディング日であつた。「彼女たちの夢に向かって真剣に取り組み姿を見てきましたから、私もそれに応えなければいけませんね」と襟を正した。

辻さんがギターを手に取つたのは高校生のとき。2002年（当時28歳）には市民会館で1000人以上の観客を集め、単独ライブを行った。2005年からは活動を休止し、株式会社つじやの代表取締役として美味しいサウンドイッチを提供している。今回その辻さんが再びギターを手に、土浦のご当地アイドル「T-Princess」のデビュー曲「夜空にきらら」の作詩・作曲を手掛けた。

きっかけは興味だったという。「これまで作りだしてきた音楽は『アイドルの楽曲』とは異質なものの。それが合わさった時にどんなものが出来るか、興味がわきました」と振り返る。

「曲のコンセプトは『土浦』です。でも土浦の名物を並べたてたのではなく、聴く人によつてイメージされる情景が変わる曲にしたかったんです。例えば、タイトルの『夜空にきらら』。市民であれば秋の花火大会やキララまつりなどを思い浮かべ、市外の方ならまた違った連想をするでしょう。いわゆるベターなご当地ソングではありませんが、この曲を聴いて何かを感じてもらえれば、自然と土浦という町に興味を持っていただけたらと思っています」と曲に込めた思いを語った。



「音を生み育て
奏でる」

辻 彦人さん

（真鍋六丁目）



食生活改善推進員の
健康料理



No.91 お野菜たっぷりカップケーキ

市では、食育を推進していくために食育推進ボランティアが活動しています。今回は食育推進ボランティアのこども班の方々が考案した「お野菜たっぷりカップケーキ」をご紹介します。

不足しがちな野菜をたっぷり使った美味しいおやつで、野菜嫌いのお子様にもおすすめの一品です。レンコンのすりおろしを使用することでふんわりもちもち！使用する野菜はなんでもOKです。好きな野菜を200～300g入れてください。小麦粉を米粉にかえても良いでしょう。アレンジ自在の野菜ケーキをぜひお試しください。

材料・分量(12個分)

小麦粉	100 g	ニンジン	50 g
バター(無塩)	50 g	レンコン	100 g
砂糖	30 g	かぼちゃ	100 g
卵	2 個	ほうれん草(葉)	30 g
スキムミルク	30 g	ゴマ	5 g
ベーキングパウダー	5 g		

作り方

- ①ニンジンとレンコンはすりおろし、かぼちゃは皮付のままレンジで加熱してつぶし、ほうれん草はゆでてみじん切りにする。
- ②ボウルにバターを入れクリーム状に練り、砂糖を入れよくすり混ぜ、卵を少量ずつ加えながら混ぜる。
- ③②に①を入れて混ぜ、小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルクをふるい、さっくりと混ぜる。
- ④最後にゴマを指でつぶしながら入れ、混ぜる。
- ⑤カップに流し入れ、170℃に温めたオーブンで15～20分焼く。

1 個分の栄養素

エネルギー	112kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	4.8g
カルシウム	55mg
食物繊維	0.9g
塩分	0.2g

食生活改善推進員



久保ノ谷ミツ子さん 清水有美さん