



2人だけの3年生。二人三脚で お箏の魅力を後輩たちにつないできました

県立東金高等学校 箏曲部 部員17名



部長

副部長

さかい ふみな 吉野 希海さん

Q. 入部のきっかけは？

(酒井) マンガ「この音とまれ!」がきっかけで、キラキラした経験がしたい、誰かに自慢できる部活に入りたいという思いで高校を探し、箏曲部のある東金高校に出会いました。

Q. 入部して良かったなと思う瞬間は？

(吉野) イベントを通して、お箏を知らない方や地域の方に聞いてもらえた時は、やりがいを感じます。

Q. 残りの高校生活をどのように過ごしていきたい？

(酒井) 仕上げの年として、最後の文化祭に向けて、自分のできないこと・全体としてできないことを把握し、後輩たちにも教えていきながら、後悔のない時を過ごしていきたいです。

(吉野) 聞いている方、そして自分にも記憶に残る演奏がしたいです。先生、後輩、親など全ての方に感謝の気持ち

を持ちながら過ごしていきたいです。

Q. 将来の夢は？

(酒井) 国語の先生。いつか部活のメンバーで集まって、お酒を飲みたいです。

(吉野) 税理士です。

Q. 市内でお勧めの好きな場所は？

(酒井) 東金中央公園。友達と一緒にパンを食べる時間が好きです。

(吉野) 最福寺などの伝統的な場所が好きです。

Q. 最後に、2人にとって、お箏とは？

(酒井) どんな時も寄り添ってくれる大切な存在です。

(吉野) 一緒に音を奏でる相棒です。



心を1つに
呼吸を合わせて
奏でます



東金市
食生活改善会の

おいしいレシピ

ピーマンは
トマトやじゃがいもと同じ
ナス科の植物です



管理栄養士 監修

ピーマンと鶏肉の甘酢ごま炒め



材料(4人分)

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ●ピーマン …………… 5個 | ●すり白ごま、酢 …… 各大さじ2 |
| ●パプリカ(赤) …… 大1/2個 | ●砂糖 …………… 大さじ1・1/3 |
| ●エリンギ …………… 4本(200g) | ●顆粒鶏がらだし、酒…各小さじ2 |
| ●鶏もも肉(皮なし)…1枚(300g) | ●しょうゆ …………… 小さじ1/2 |
| ●サラダ油…………… 大さじ1 | ●片栗粉 …………… 小さじ1 |
| | ●水 …………… 70ml |

1人分 栄養価

エネルギー 202kcal
たんぱく質 19.8g
脂質 9.4g
食塩相当量 0.8g

今回の地産地消



ピーマン

旬は6月～8月で、海匠地域の匝瑳市は、ピーマンの産地です。サラダやマリネなど生で食べると、加熱で栄養素が損失するのを防ぐことができます。一方、火を通すと、かさが減りたくさん食べられるだけでなくカロテンの吸収がよくなります。

作り方

🕒10分

- ①ピーマンとパプリカは、へたと種を除いて乱切りにする。エリンギも乱切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ②フライパンに油を熱し鶏肉を炒め、さらにピーマン、パプリカ、エリンギを加えて炒める。
- ③混ぜ合わせた(A)を加え、とろみがついたら器に盛る。

「おいしいレシピ」は、毎月19日(食育の日)に市内の店舗などで配布。健康に役立つコラムも掲載しています。



市ホームページ

広報とうがねをご覧になるには

広報とうがねは、新聞折込で毎月1日に各世帯へ配布し、市内の公共施設や郵便局、コンビニなどにも配架しています。市ホームページ、LINE、スマホアプリ「マチイロ」でもご覧になれます。希望者(市内)へは郵送も行っていますので、電話や窓口、市ホームページなどでお申し込みください。



市ホームページ
広報とうがね



LINE
公式アカウント



スマホアプリ
マチイロ



読みやすく、読み間違えにくいユニバーサルデザインフォント(書体)を使用しています。



環境にやさしいインクで印刷しています。