羅臼町教育情報紙
人と人・学びと学びを つなぎ、結ぶ

もやい

No.１５
発行：平成 25 年 10 月 25 日
羅臼町教育委員会
羅臼町栄町（87-2129）

「寝乱れの　孫に一枚　朝の冷え」作:鹿山（「いさり火吟社」月例句より）

夏らしい陽気を感じないまま秋を通り越し、羅臼岳は既に雪の薄化粧。それでも、町内の子ども達は２学期を元気に過ごしているようです。

９月・10 月と子ども達の輝かしい活躍が報告されています。すでにご承知の方も多数いらっしゃると思いますが、あらためていくつかご紹介し、それぞれの奮闘・活躍に拍手を送りたいと思います。

まずは・・・

先号でご紹介した「高校生チャレンジグルメコンテスト in HOKKAIDO」が、10 月６日 JR 札幌駅南口で開催され、羅臼高校を含め全道から 10 校が出場し、渾身の逸品を出品・販売して競いました。

審査の結果、羅臼高校生が考案した**「らうす大漁焼」**がみごと最高賞の「北海道知事賞」に輝きました。

当日、秋晴れの中 10 時開会の合図とともに、各校生徒が来場者に自慢のメニューをＰＲ。接客態度も審査の対象となることから、他校に負けず、羅高生も笑顔と大きな声で来場者に呼びかけていました。

また、テントの奥では、焼き型に具材を流し込んで一生懸命焼く生徒、さらに表面をパリッとさせるために鉄板で仕上げの“焼き”を担当する生徒と、役割分担もしっかりできており、真剣な表情が印象的でとても好感が持てました。

コンテスト出場にあたっては、メニューのアイディアや味付け・調理方法に関するアドバイス、食材を提供してくださった地元企業の皆さん…と、多くの町民の支援がありました。

また、試食会やいさり火祭り会場での模擬出店も行い、様々な方々から厳しくも暖かいアドバイスもたくさんいただき、それを基に生徒たちは、味や焼き方に更なる改良を重ね、本番当日には苦労の成果が見られるおいしい出来に仕上がっていました。

午後１時の中間発表の時点で、羅臼高校は第２位。「これは!!」という手ごたえを得て、さらに後半戦も一生懸命に取り組んでいました。

会場には、「札幌らうす会」の方々や遠路、羅臼から駆け付けた町民の顔も見られ、心強い応援を受けて生徒たちの売り込みにも熱が入りました。

その結果、最終審査結果でみごと知事賞という最高賞を受賞。苦労が実った嬉しい結果となりました。

選抜メンバー、コンテストを振り返る！

今回の取り組みを振り返って、選抜メンバーに聞いてみました。

Q：まずは北海道知事賞受賞おめでとうございます。今回取り組むこととなったきっかけは何ですか？

メンバー：3 年生の選択科目でフードデザインという調理を学ぶ科目があるのですが、羅臼の食材を使用した料理が考えられないかという授業から、コンテスト出品に向けて取り組みをスタートさせました。

Q：「らうす大漁焼」を作るまでに至った経緯と最終的に「らうす大漁焼」の方向となった理由は？

川上：はい。羅臼の良さや羅臼の食材について話し合うグループワークを行い、最終的にグループ毎に１品の創作料理を出し合いました。そこでピザを考えた班が二班あって、そこから「らうす大漁焼」のヒントを得ました。

メンバー：授業内容からなんとなく手軽に食べられる“ピザ風の料理”にしたいアイデアはありました。そこで、町にシンボルマークを型取った焼き型があることを知り、鮭節の風味を活かした包みピザにしようと思いました。ピザであれば、トマトソースは外せないと思いましたが、１個だけでは物足りなく、２個にしようと。もう１個の味については、ビジネスホテル漁火の中村さんに鮭節を使用した創作料理を試食させて頂いたときに鮭節に相性の良い食べ方をお聞きし、ホワイトソースを使用するアイデアが生れました。

Q：6 月から開始され短い期間の取り組みでしたが、苦労した点はどんなことですか？

保木：最初は 3 人からの選抜メンバーだったので、人手不足でした。皆進路等で忙しかったので…。

富山：テスト期間にも重なったし…。

川上：調理に関しては、ピザは濃い味をイメージしますが、濃い味付けだと鮭節の風味が消えてしまう。そのバランスに苦労しました。

富山：しっぽの方には生地が届き難いことがよくあったため、生地の入れ方・量にも気を配りました。

Q：選抜メンバーそれぞれの役割を教えて下さい。

川上・浜松：私たちは接客係です。

富山：焼きあがった大漁焼の“ヒレ”を調理ハサミでカットし容を整えました。

山倉：生地や具材を焼型に入れる係です。

保木・高野：焼型担当です。

Q：9 月 12 日の試食会と 9 月 22 日の漁火まつりのアンケート結果で、たくさんのご意見をいただき、中には手厳しい意見・感想もあったとか？

メンバー：「パンチが足りない・味が薄い」「笑顔（元気）がない」「表面がべたべたしている」「焦げが苦いし、見た目も良くない」など、凹むような意見も書かれていました。

富山：正直しょぼくれた時もありましたが、このような地域の厳しいご意見も私たちを応援しているからこそ寄せてくれているものだと皆で話し合い、地域のために頑張ろうという気持ちになりました。

Q：今回の結果は、沢山の地域の方々の応援の賜物ですねー

川上：ビジネスホテル漁火の中村さんからは、忙しい中でもプロの目線でアドバイスをし続けてくれたり、お祭りでは沢山の人が買ってくれました。意見は厳しくても支えられているという実感はありました。その結果がいいものになったのだと思います。

Q：こうして迎えた本選では、会場にはたくさんの地域の方々・羅臼高校 OB の皆さんなどが足を運ばれたと聞きますが、どう思いましたか？

メンバー：わざわざ会場に来てくれてすごくうれしかったです。休憩も満足にとれなかったですが元気を貰いました。

Q：全道 10 校の高校が選抜されて今大会に臨んできており、専門学科で学んできた知識を活かしコンテストに出品する強豪校が多い中、羅臼高校は“素人”の挑戦でしたが、その辺の意気込みはありましたか？

川上：調理の仕込みは前日に一斉に行うのですが、着ている衣装が本物のシェフのような高校もありました。また羅臼高校の仕込みが一番遅く、手際が悪いのかなと…。

保木：でも本選出場が決まった時点で、メンバー全員戦うしかないという気持ちはあったと思います。よそはよそ。うちはうち。強豪校の中には入賞して当たり前と思っている高校もあるはずですし、普通科の羅臼高校は「出場するだけでもスゴイことだよ」と言ってくれる人もいました。

Q：そんな強豪揃いの大会で見事グランプリの受賞。決まった時の感想は？

メンバー：びっくりしました。感動しました。

川上：13 時の中間発表で（得票数が）2 位であることを知りました。（得票数は）下がるか、そのままかと思っていただけにうれしかったです。

Q：らうす大漁焼を今後どのように羅臼町に還元していきたいですか？

メンバー：道の駅で実演販売!セーコーマートのホットシェフで羅臼町限定販売!

保木：らうす大漁焼のレシピを残せただけでもこの活動の証となります。しかし、祖父とも話をしていましたが、これだけで終わるのは勿体無いと思います。羅臼に来た観光客がらうす大漁焼を尋ねても、食べるところがないのは寂しいと思います。どう活かして良いかは正直わかりませんが、羅臼のまちのために少しでも貢献できたらうれしいです。

Q：創作料理の取り組みを後輩にも伝えていきたいですか？

川上：何度も集まったり、大変なことも色々ありましたが、それよりもやって良かったと思っています。地域の方々に感謝する気持ちも学べましたし、是非取り組み続けて欲しいと思います。

富山：他の学校の雰囲気は見た方がいいと思います。勉強になります。

Q：最後に応援してくれた地域の方々に、皆さんから一言お願いします。

浜松：地域の皆さんには色々とアンケート等でアドバイスや お手伝いを頂きた感謝します。ありがとうございました。

山倉：大漁焼を食べてくれた方、意見をくれた方、応援してくれた全ての方々に感謝します。ありがとうございました。

富山：応援してくれてありがとうございました。販売するための魚や鮭節、その他食材を提供してくださった方々、ありがとうございました。

川上：これから、羅臼町民の皆様には感謝の気持ちを色々なかたちで表現していければと思います。

保木：色々な方に意見を頂いて、凹んだりもしましたが感謝しています。受けた恩はやり返す、恩返しだ!

高野：町民の皆様にご支援いただき、本当に感謝しています。今後も、町民の皆様に関わることがあるかもしれませんので、その時は、宜しくお願いします。

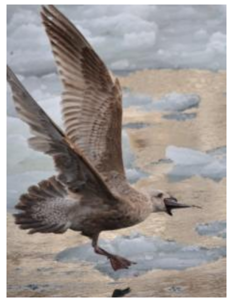
金賞 高文連第60回釧根支部高等学校写真展

羅臼高校２年　**藤本**さん・**川端**さん

去る９月10日・11日に行われた高文連第60回釧根支部高等学校写真展において、羅臼高校２年の藤本華子（ふじもと かこ）さんと川端菜央（かわばた なお）さんの作品が金賞に輝きました。

この写真展には、釧路・根室管内の12校から311点の作品が出品され、金賞に選ばれた12点の中の一つに藤本さん、川端さんの作品が選ばれたものです。

入賞を果たした藤本さんの作品「羅臼の夏」は、羅臼の夏の風物詩“昆布漁”に携わる男性を切り取った作品で、被写体のとても良い表情が印象的です。また、川端さんの作品「捕った!」は、海鳥が飛行しながら魚を捕る瞬間をとらえたもので、シャッターチャンスが冴える作品です。



羅高生２名の作品ほか、金賞作品全12点と銀賞13点が16日～18日に函館市民会館で開かれた高文連第37回全道高等学校写真展に出品され、両作品とも佳作に選ばれました。藤本さんの作品は、、全道大会でも十数点しか出品されていないフィルムの白黒写真のうちの一つです。

藤本さん・川端さんが所属する羅臼高校写真部は、数年前から町の総合文化祭で記録写真を担当していただいているほか、２年前からは生徒の作品も出品するなど、町の行事にも積極的に参加・協力していただいています。今年も、来る11月１日から開催予定の第43回羅臼町総合文化祭でも同部生徒が出品する予定ですので、皆さん足を運んで見てください。

道新杯小学生バレーボール大会根室管内予選
春松イーグルスV!!

第33回道新杯北海道小学生バレーボール大会の根室管内予選が９月23日、中標津町内で開催され、１市４町から１７チームが参加して熱戦を繰り広げました。

羅臼町からは春松イーグルスが出場し、相手チームを果敢に攻め、みごと優勝を果たし、１１月９日～１０日に釧路市で開催される道東大会への出場権を握りました。

釧路での大会も、“らうすっ子”の底力を発揮して思いっきりプレーをして欲しいと思います。奮闘を祈ります。

管内ソフトテニス新人戦
羅臼中学校ソフトテニス部ペア１位

１０月５日、根室市で管内ソフトテニスの新人戦が行われ羅中生が出場しました。

この大会では、１ペアが２位に入り、翌年１月札幌で行われる全道大会の出場権を得た他、団体戦が惜しくも準優勝、シングルスでも２位に入るなど、これまでの練習成果が現れ始めました。

頑張った結果の喜びは、一生の宝物になるはずです。これからも、いろんなことに挑戦し、頑張って行ってほしいな、と思いました。

ありがとうございます。ごちそうさまでした。

～１０月の学校給食は、地元産“秋の味覚”がいっぱい～

10月９日は、秋の味覚サンマの塩焼きとマスの入った石狩汁etc.。

サンマは、今年も地元　市岡商店さんからご提供いただいたもの。

普段の給食用のサンマは、いつも骨が抜かれているのですが、今回は、骨もしっかりついています。

子どもたちは、骨を上手に取りながらおいしそうにサンマを食べていました。

さすがは羅臼の子どもたち。最後は、骨だけを残してきれいに食べていました。石狩汁のマスは、小定置部会からの提供です。

いつもおいしい羅臼の海のめぐみが食べられる子どもたちは幸せですね。今日もごちそうさまでした。

さらに18日の給食は、羅臼漁協・のりとも朝倉商店さんから提供していただいた食材が使われた秋の「らうす定食」。

メニュー：いくら丼・鮭と厚揚げのみそ煮
　　　　　ホッケつみれちぎり揚げの和風煮
　　　　　イカとかいそうのマヨネーズ和え

すべてのメニューに羅臼の食材が使われています。食材提供ありがとうございました。に心より感謝申し上げます。

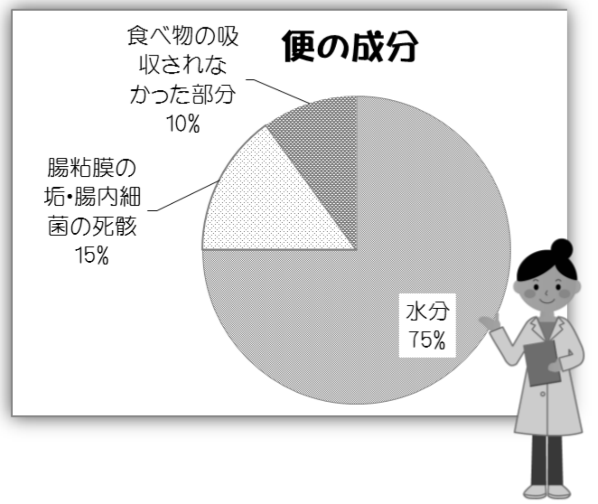
（写真：春小ブログより拝借）

シリーズ「栄養士からの情報提供」―№13―

腸、ケアしてますか？②

前回、『いいうんち』は･･･①硬さと太さがバナナくらい、②楽に出せて、拭く際にトイレットペーパーに殆ど付かない、③においが少ない、④水に浮く…の、４つの条件を満たしたものとご紹介しました。今回は、いいうんちについてのお話です（＾＾）

ところで、うんちの成分はご存知ですか?



この表を見て貰えれば一目瞭然ですが、うんちに含まれる〝食べカス〟はほんの少しで、水分や腸粘膜の垢が成分の大半を占めています。この水分量が多くなれば下痢に、少なくなれば便秘になるという仕組みです。

実はこの表の配合割合の便が、いいうんちなんです。水分が多すぎず少なすぎず、善玉菌がたくさん住んでいる腸で消化吸収された食べ物が、いいうんちとして世に送り出されます。

便の成分で、あまりよく知られていないのが『腸粘膜の垢(あか)』。これを読んで、えー(ﾟ□ﾟ)!!と思った方もいるのではないでしょうか。

実は、腸の中の面積はとっても広く、小腸だけでもテニスコート１面分あると言われています。これだけの広さを持っていて、更に腸壁の細胞の入れ替わりサイクルが早く、小腸で２～３日、大腸で３～４日で入れ替わります。体の表面の皮膚でも28日で入れ替わるので、腸はたくさんの〝垢(あか)〟が出る部分なんです。

毎日お風呂に入って体をこすっていても、「垢って出るなぁ‥」と思いませんか?　腸ではそれ以上に垢が出ているので、拭きとってあげる必要があります。…とは言っても、体の中にタオルを突っ込むわけにはいきません。そこで活躍するのが食物繊維。食物繊維は腸の垢を回収して、体外に排泄する役割があります。

食物繊維はこれだけでなく、いいうんちを作るためのとっても重要なポイントになります。ということで、次回は〝いいうんちを作る食べ方〟についてご紹介します（＾＾）v