

チキリ建設部 スタッフ近況だより



田口 茂紀

私、若かりし頃スキューバダイビングに興じておりました、世界各地の海でも何処でも潜水していました。昔、子供を連れて海水浴によく行ったのですが、砂浜なんぞは行かず、岩場でシュノーケリング。魚・貝の正しい採り方を教え込みました。先日、もうじき社会人となる息子と最後になるかもしれない海に行きました。お手製のモリ（本当はスピアガンが欲しいのですが、ママのお怒りに触れて没）で漁、いやシュノーケリング。息子は見事カサゴをゲット。私はタコをゲットしました。タコの採り方は、まずモリで刺し暫らく放置。弱ってきたら引き抜く。このタイミングが難しいのですが。家に帰り、少々酢を入れ茹でて美味しく頂きました。なんともいえない甘酸っぱい味がしましたとき。



大高 茂紀

リビックが始まりました。連日のテレビ観戦で疲れがたまっています。だが、23時にはTVを点け、卓球女子団体シガポール戦を応援している自分がいます。初戦は福原愛ちゃん。ハラハラしながら観ていました。最近の若い日本人のメンタルが強く感じている中で、愛ちゃんだけはリビックの魔物に負けて自分の力が発揮できないのではないかと不安定さがある、その危うさで応援に力が入ってしまう。もしかしたら小さいころから見ているから、未だに私の中ではあの頃の愛ちゃんのイメージがきえていないからかもしれない。1回戦は接戦で愛ちゃんは負けてしまった。続いて石川選手が1勝し、伊藤選手と愛ちゃんのダブルス戦。愛ちゃんが12歳年下の伊藤選手を、まるで姉・母のように励まし気遣うその姿に、親戚気持ちのおじさんの涙腺は緩んできてしまう。ダブルスに勝って銅メダルに王手がかかった伊藤選手の試合中、コートの横でわが子を見守るような目で見守り、休憩の度に伊藤選手を励ます愛ちゃん。そして伊藤選手が勝利し銅メダルが確定。その瞬間愛ちゃんの目から大粒の涙。鼻を赤くしながらの号泣。子供のころからの映像が浮かんで来て、また、おじさんの涙腺が緩んでしまう。感動しました。日本女子卓球団体銅メダルおめでとございます。



森 直子

リビック女子バスケボールの試合をドキドキしながら応援しました！準決勝で敗退してしまいましたが、期待以上の結果に感動し、選手の頑張りを新聞やネットの記事で読んだだけで涙腺が緩んでしまいました。年齢と共に涙もろくなっていく自分と、何事も忘れるのも早い自分に最近驚きつつ、4年後の東京リビックは是非会場へ足を運び日本チームの応援をしたい！そして開催までの4年間、この気持ちを簡単に忘れないようにしようと思っています。日本は？東京は？静岡は？街の様子はどんな感じになるのか？開催期間中の様子は？など初めての経験で想像が付きませんが、4年後のリビック、日本人選手の活躍を期待したいと思います！

暮らしの知恵袋

“秋の野菜”を上手に選ぼう

旬の野菜の中でも、より鮮度の高い“良質”なものを選ぶコツをご紹介します。

●**さつまいも**：全体的に皮の色が均一で、ツヤがあるものが◎。ひげが多く、表面がボコボコしすぎているものや、傷や斑点が多くあるものは避けましょう。新聞紙にくるみ、風通しの良い場所で、しばらく常温保存をすると、甘みが増します。

●**さといも**：ころころと太っていて、表面が乾ききっておらず、ある程度しっとりしている泥付きがベストです。

●**しいたけ**：傘の部分がやや開き、表面が乾いていて、肉厚でブリッと丸いものを選びます。裏側のひだの部分が、真っ白くキレイに揃っているかもチェック。

●**れんこん**：全体的に太くて丸く、身がしっかりしているものが良いでしょう。穴が見えるように売っている場合は、穴が小さめのものを。切り口が湿っていて、アクの汁が出ていない状態のものが良品。

今日の晩ごはん



鰹と長いものロールサラダ (つけだし3種)

材料(4人分)

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| ● 鰹..... 1/2節 | [B] ■ マヨネーズ..... 大さじ2 |
| ● 長いも..... 200g | ■ パルサミコ酢..... 小さじ2 |
| ● 大葉..... 8枚 | ■ ブラックペッパー..... 適量 |
| ● みょうが(せん切り)..... 2個分 | [C] ■ ごま油..... 小さじ2 |
| ● のり..... 2枚 | ■ コチュジャン..... 小さじ1 |
| | ■ 白すりごま..... 小さじ1 |
| [A] ■ にんにく(おろし)..... 1かけ分 | ■ しょうゆ..... 大さじ2 |
| ■ しょうゆ..... 20ml | ■ みりん..... 小さじ2 |
| | ■ 砂糖..... 小さじ1 |

- 1 長いもは巻きやすいように細切りに。鰹は1cm程度の太さで細長く切ります。
- 2 のりの上に大葉を並べ、長いも、みょうが、鰹の順にのせて巻きたら、3cm程度の長さにかット。
- 3 [A] [B] [C] をそれぞれ混ぜ合わせたら、つけだしにしてくださいませ！

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)