



▲祖母(左)、母(右)と

柔道一筋の人生

高校卒業後、明治大学で柔道を続け、念願の五輪に出場しました。練習はつらいものでしたが、あのとき取ったメダルは指導者の皆さんに恩返しできたようで本当にうれしかったです。現在は東京を拠点に、パーク24柔道部総監督として、選手の採用や強化・育成を行っています。大府で出会った柔道が、私の人生の礎となりました。

やんちゃだったこども時代に出会った柔道

こども時代はとにかくやんちゃ。家の裏の竹やぶでタケノコを全て抜いて、両親に叱られたことも。小学4年の時に、様子を見かねた父が「大石道場(共和町)に行きなさい」と柔道教室を勧めました。大石康先生は、練習は厳しいですが、休みにはこどもたちを川や海に連れ出してくれるなど温かい指導者で、大きな影響を受けました。先輩の上京や父の後押しもあり、長年住んだ長草町を離れ中学3年から東京の柔道私塾に行くことになりました。

アジア競技大会を楽しもう！

アジアの柔道レベルは非常に高く、日本もメダルを獲得するのは決して簡単ではありません。日本代表には金メダルを目指す男女14人の選手が出場しますので、ぜひご期待ください。私が総監督を務めるパーク24柔道部からも、近藤隼斗選手(60kg級)と杉村美寿希選手(78kg級)が出場します。私もとても楽しみにしています！

9/30(水)~10/3(土)
愛知国際アリーナ
(名古屋市)

※チケットは要申込。



▲小学生の頃、大石道場で



今の一冊

『せかいいちまじめなレストラン』
たしろちさと／作 ほるぷ出版



「せかいいちまじめ」ってどんなレストランだと思いますか？ それはこのレストランで働くイタメーニョさんの仕事ぶりを見ればわかります。出てくる料理はどれもとってもおいしそう。料理を食べたお客さんたちの様子に心が温くなる絵本です。

図書館Pick Up

レトロ&アンティークの本棚

懐かしいはずなのに、今見ると新鮮。そんなレトロやアンティークの魅力が詰まった本を集めました。時代を超えて愛されるデザインや文化に触れてみませんか。
▶棚番号 67 ▶9/15(火)~12/20(日)

7月予約ランキング

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. ファイア・ドーム 上 | 辻村深月 / 小学館 |
| 2. 夏帆 | 村上春樹 / 新潮社 |
| 3. 硝子のマンション | 染井為人 / 幻冬舎 |
| 4. 夜の恩寵 | 三浦しをん / 集英社 |
| 5. ファイア・ドーム 下 | 辻村深月 / 小学館 |

図書館イベント

読み聞かせ

9/1(火)・15(火)・16(水)	11:00~
9/5(土)・13(日)・19(土)	14:00~
(低学年向け)9/6(日)・12(土)	14:00~
ストーリー・テリング(5歳以上)	9/12(土) 10:30~
わらべうた	9/10・24(木) 11:00~
紙芝居	9/26(土) 11:00~
腹話術・エプロンシアター	9/29(火) 11:00~



まるかる multicultural ちゃんねる
国際交流員 李賀恩(イ・ハウン)

アダムとハウンの
インターナショナルリレーコラム

家族で迎える実りの季節「秋夕」

韓国では、旧暦8月15日に「秋夕^{チュソク}」という1年の中でも特に大切な祝日を迎えます。この行事は、収穫の喜びを分かち合い、先祖への感謝を伝える日であり、多くの韓国人にとって家族との時間を大切にする特別な1日です。

秋夕の朝には、家族みんなで準備した料理を先祖に供える「茶礼^{チャレ}」を行います。また、「成墓^{ソンミョ}」と呼ばれる墓参りでは、墓の周りの草刈りを行い、お辞儀をして酒や供え物を捧げ、先祖への感謝と敬意を表します。



▲ソンピョン 出典:韓国紀行_文化_旅行_料理_ネポ_016_ソンピョン / 韓国教育放送公社 / 韓国教育放送公社
(※)肉・魚介・野菜等の素材に小麦粉と溶き卵の衣を付けて焼いたもの。

また、秋夕の楽しみの一つが色とりどりの料理です。食卓には旬の食材を使った料理や、煎^{チョン}(※)・ナムルなどが並び、その中でも欠かせないのが「松餅^{ソンピョン}」と呼ばれる半月形のお餅です。うるち米の粉で作った生地、ゴマ・小豆・栗・豆などの具を包み、松の葉を敷いて蒸すため、ふんわりと松の香りが広がり、食欲をそそります。かつては親族が集まり、伝統的な儀式行家庭が一般的でしたが、近年では、家族の形やライフスタイルの変化に伴い、茶礼を簡略化したり、連休を利用して旅行を楽しんだり、秋夕の過ごし方も少しずつ多様化しています。

時代とともに形は変わっても家族で食卓を囲み、先祖に感謝の気持ちを伝える「大切な日」であることは、今でも多くの家庭で受け継がれています。

おおぶきっちゃん

給食では削り節からだしをとっています。和風だしの素を使うことで家庭でも手軽においしく作れます。



ナスやカボチャなどの旬の野菜と豚肉、豆腐なども合わせて入れることでうま味がアップします。汁が少なめなので、調味料が控えめでもおいしく味わえます。

ナスとカボチャのみそ汁



▶▶ 材料(4人分)

豚肉	50g	カットわかめ(乾)	1g
ニンジン	25g	水	360ml
ナス	50g	和風だしの素	小さじ1
カボチャ	80g	赤みそ	大さじ1強
豆腐	90g	合わせみそ	大さじ3/4
ネギ	30g		

▶▶ 作り方

- ① 豚肉は2センチ幅、ニンジンは1センチ切りにする。
- ② ナスは5センチ厚さの1センチ切りにし、水に浸してあくを抜き、ザルにあげておく。カボチャはくし形に切り、5センチ厚さに切る。
- ③ 豆腐はさいの目切り、ネギは小口切りにする。
- ④ 鍋に分量外の油を引き、豚肉を炒める。ニンジンを加え軽く炒め、水と和風だしの素を加えて加熱する。あくが出てきたら取り除く。
- ⑤ ②を加え、柔らかくなったら豆腐を入れる。
- ⑥ ③を加えて味を調え、ネギ・カットわかめを加えたら火を消す。

※6/26に市立小中学校で提供したメニューです。