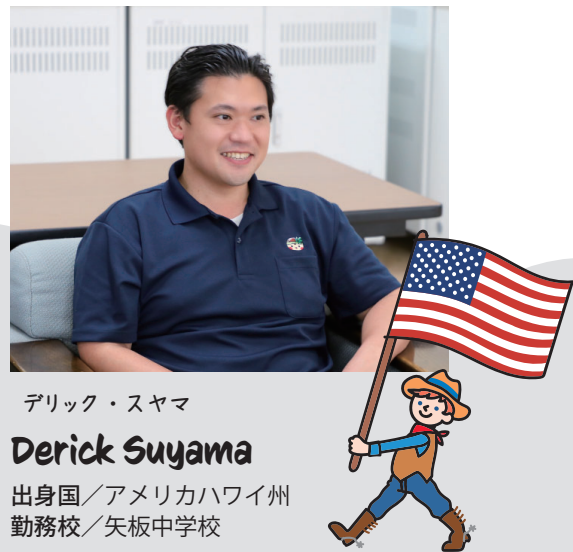


アロハ! デリック・スヤマです。私はハワイ出身のアメリカ人ですが、ルーツは新潟県と広島県にあります。昔、祖先がハワイに移住し、私は日系 4 世になります。先日、スヤマ家の家紋はアゲハ蝶がモチーフであることがわかりました。祖先についてもっと知りたいと思い、夏休みに新潟県に行き、今まで知らなかった家族の歴史を学びました。祖先について調べることは興味深く、新しい発見があるととてもうれしいものです。



デリック・スヤマ
Derick Suyama
出身国/アメリカハワイ州
勤務校/矢板中学校

私は学生時代、たくさんのすばらしい先生たちに出会ったことがきっかけで、アメリカで教師になり、中学・高校の数学と理科や、特別支援学級などで生徒たちと関わってきました。日本で、ALT として働き始めて今年で 4 年になりますが、最初はとても緊張して苦労したことを覚えています。しかし、皆さんの優しさのおかげで、今は ALT として働くことにやりがいを感じています。一生懸命英語で話しかけようとしてくれる生徒の皆さんの前向きな姿に勇気をもらっています。また、日本での生活は、私と妻にとって貴重な経験です。初めのうちは、コミュニケーションをとることが難しく、病院の受診や市役所の手続きなどに、とても時間がかかりました。事前に単語のリストを用意するなど、準備にも時間がかかっていましたが、年々慣れてきてコミュニケーションが自然にできるようになってきました。日本語は奥が深いと感じています。これからも日本語の勉強をしながら、皆さんとたくさん関わっていきたいです。矢板の人たちはとても優しく、生徒はもちろんすばらしい先生たちと仕事ができることにも感謝しています。まだまだ学ぶことはたくさんありますが、矢板市に少しでも恩返しができるよう、努力していきたいと思っています。これからもよろしくお願ひします。

日本豆乳協会 監修 **矢板 御飯**
マイタゴハン

1月・2月号では、「第10回豆乳レシピ甲子園」で最優秀賞を受賞した矢板高校生のレシピをご紹介します。



第10回豆乳レシピ甲子園 郷土料理部門・最優秀賞受賞 **栃木の炊き込みギョーザ飯**

- 材料 (2人分)
- ・無調整豆乳… 200ml
 - ・ニラ… 40g
 - ・しいたけ… 20g
 - ・しょうが… 5g
 - ・油… 8g
 - ・酒… 大さじ1
 - ・小ねぎ… 10g
 - ・揚げ油… 適量
 - ・米… 150g
 - ・にんじん… 20g
 - ・豚ひき肉… 50g
 - ・にんにく… 5g
 - ・しょうゆ… 大さじ1
 - ・こしょう… 適量
 - ・餃子の皮… 1枚

- 作り方
- ①米を研いでザルに上げておく。
 - ②ニラは1cm、しいたけ、にんじんはみじん切りにする。
 - ③しょうが、にんにくをみじん切りにする。
 - ④フライパンを熱し、油を入れ豚ひき肉、しょうが、にんにくを炒める。
 - ⑤②を入れ炒める。
 - ⑥米と豆乳、⑤、酒・しょうゆ・こしょうを炊飯用の鍋に入れ炊く。
 - ⑦餃子の皮を千切りにして170℃の油で揚げる。
 - ⑧炊きあがったご飯を器に盛り、餃子の皮、小ねぎをのせて完成。

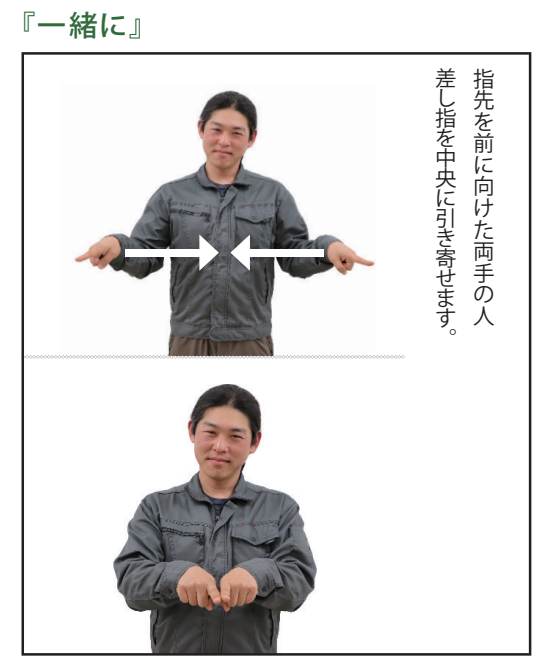


Memo
ギョーザ感を出すために皮を千切りにして揚げ、トッピングしました。審査員の方からも「食感が楽しい」と好評でした!

【考案者】

矢板高校 栄養食物科
新井 優斗さん

みんなでおぼえよう!手話



みんなのデジタル保健室

スマホのお悩み解決します

デジタル保健室では、「疑問があるけど、誰に聞いたらいいのかわからない」といったデジタルに関するお悩みを解決していきます。ささいなことでも大丈夫!皆さんの素朴な疑問をお待ちしています。

投稿フォーム

Q スマートフォンに連絡先を追加する方法を教えてください。

A 連絡先をスマートフォンに追加し、管理する方法は、使用している機器や操作するアプリによって異なりますが、一般的な手順は以下のとおりです。

【 iPhone (アイフォン) の場合】

- ①ホーム画面で「連絡先」アプリを開くか、「電話」アプリで「連絡先」タブを選択します。
- ②右上の「+」ボタンをタップし、新しい連絡先の詳細を入力します。

【 Android (アンドロイド) の場合】

- ①「連絡先」アプリまたは「電話」アプリを開きます。
- ②右下の「+」ボタンをタップし、新しい連絡先の詳細を入力します。

*一部の Android スマホでは、メーカーやモデルによって独自のアプリが存在する可能性があります。