



アロハ。ハワイ出身のクリスティーンです。私は、ALTとして英語を教えることにやりがいを感じています。また、日本語を学ぶこともとても好きです。学生の頃は、数学と理科が

好きで、来日するまで、ハワイとカリフォルニアで高校教師として数学と物理を教えていました。教えることは、難しいことでもありますが、生徒たちが熱心に勉強してくれることがとてもうれしかったです。

子どもの頃は、スポーツが苦手でしたが、空手に出会い人生が変わりました。空手は、私が成長していく上で、困難を乗り越える方法をたくさん教えてくれました。私と夫の出会いも空手でした。いつか日本で空手を習いたいです。

日本での生活には、たく



さんの学びがあります。電話をかけた後、病院に行ったり、当たり前な日常生活に言葉の壁があり、来日当初はコミュニケーションが怖かったことを覚えています。少しずつ慣れてきましたが、もっと上達できるように日本語の勉強を続けたいと思います。

親切な矢板市の皆さんや、出会った学校関係者の皆さん、先生方、子ども達には心から感謝しています。これからもよろしくお願い致します。



クリスティーン・スヤマ
Kristine Suyama

出身国/アメリカハワイ州
勤務校/矢板小・片岡小



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 豆乳×野菜部門・最優秀賞受賞

「グリーン豆乳麺」

●材料 (1人分)

【スープ】

- ・無調整豆乳… 200ml
- ・鶏ささみ… 50g
- ・塩… 少々
- ・砂糖… 2g
- ・すりごま… 5g
- ・ラー油… 適量
- ・ニラ… 60g
- ・酒… 大さじ1
- ・鶏ガラスープの素… 5g
- ・そうめん… 1束
- ・まいたけ… 30g

【煮卵】

- ・卵… 25g
- ・砂糖… 15g
- ・しょうゆ… 30g
- ・みりん… 15g

【トッピング用】

- ・ニラ… 適量



●作り方

- ①ニラをさっとゆで、細かく切って分量の豆乳から大さじ1~3杯くらいを入れてミキサーにかける。
- ②鶏ささみは酒と塩をかけて水大さじ3 (分量外) を加えてふたをし、火にかけて沸騰させ、そのまま冷まし、つぶしてほぐす。ゆで汁は取っておく。
- ③卵をゆでてしょうゆ、みりん、砂糖に漬ける。

- ④まいたけをほぐしてフライパンで油を入れずソテーする。
- ⑤鍋に①・豆乳・鶏ガラ・砂糖・すりごまと鶏ささみのゆで汁を加え沸騰させ、味を調える。
- ⑥ゆでたそうめん・ほぐした鶏ささみ・まいたけ・ニラ (生) の小口切り・煮卵を盛りスープをはる。
- ⑦好みでラー油をかける。

豆乳とニラの相性バッチグーなり



Memo

ニラと豆乳のバランスのよい配合を見つけるのが難しかったです。まろやかなニラの香りときれいな色のスープをお楽しみください。

【考案者】



矢板高校 栄養食物科 奥村 穂乃香さん

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



速報 「補助金」でおトクにリフォーム！！

高断熱窓・ドアのリフォームに断然お得！

先進的窓ノベ2024事業
窓・ドアの高断熱化リフォームで
最大 **200万円/戸**

窓・ドアや水廻りなど幅広い改修に！

子育てエコホーム支援事業
リフォームで
最大 **20万円/戸**

給湯器交換するなら今！

給湯器省エネ2024事業
省エネ給湯器の設置で
高効率給湯器の設置で
定額 **5~20万円/台**

補助金詳細、見積り、ご相談は**無料**！お気軽にお問い合わせください。

TOTOリモデルクラブ店 正会員

総合エネルギー(電気・ガス・灯油) & リフォーム

岩手株式会社 スミスケ

矢板市針生71-3 ☎0287-43-0220
フリーダイヤル0120-82-5541
矢板市商工会会員・矢板市上下水道指定工事店