

がんばれ!やいた

No.1

応援大使

—PROFILE—

タイロン橋本 さん

(扇町出身)

東京都在住の作編曲家・歌手。
現在までに10枚のソロアルバムを
リリース。600余りのCMの歌唱・
作編曲・プロデュースなどに関わる。
ホームページ



市民のみなさまへ

keep trying &
keep moving forward!
進み続けましょう。

●矢板市との関係、応援大使になったきっかけは?

私の生まれ故郷で、18歳まで住んでいました。母方の生家が片岡で400年ほど続いている家で、その家が農業公社の移住促進お試しの家になったことで、2008年に総務省の移住促進プログラムのJOIN大使に任命され、同時に応援大使にも就任しました。

●矢板での思い出などを教えてください。

私の生家は矢板駅前で耳鼻咽喉科をしていましたが、学校が休みになると片岡の家に行き、自然に親しんでいました。当時は田舎が嫌で一刻も早く都会に出て、アメリカンな生活がしたいと思っていましたが、今矢板での暮らしを思い起こすと精神的に豊かな生活をしていましたね。

●おすすめしたい矢板市の魅力は?

まずは、第一次産業のレベルの高さ、農産物の品質水準が非常に高いこと。そして、高原山周辺の自然美、平野部の田園風景の美がありフォトジェニックな場所が多いですね。

人が温かいことも大きな魅力だと思います。

●今後応援大使としてどのように矢板市を盛り上げたいですか?

片岡の母の生家(1896年築)の古民家をリノベーションして、明治期の文明開花時代を再現しようというコンセプトのもとに、イベントスペース「SUZUKI VILLAGE」を立ち上げました。その手始めとして、御料牧場と同じような環境で生産される質の高い矢板周辺の食材を、Imperial Foodstuff(皇室の食材)とブランディングし、米・川魚・山菜・ジビエを取り入れた質の高い料理を、凄腕の料理人が提供するイベントを定期開催します。そしてそこにさまざまな文化(音楽、美術はもちろん、人生を心の底から楽しめるライフスタイルの提示)を絡ませ、人生を豊かにする本物の生活を提案していきます。人生の真の楽しさを矢板から世界へ発信していきたいです。

問い合わせ/秘書広報課 ☎(43)3764

橋本 矢板

SUZUKI VILLAGE



Instagram



ホームページ



矢板市食生活改善推進協議会 監修

矢板御飯

ヤイタゴハン

「さわら 鱈の甘酢あんかけ」

●材料(2人前)

- ・鱈 2切
- ・食塩 適量
- ・料理酒 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・生姜 1片
- ・もやし 40g
- ・絹さや 30g
- ・ゴマ油 適量

【甘酢あん】

- A
- ・めんつゆ(3倍濃縮) ... 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・食酢 小さじ1
 - ・食塩 ひとつまみ
 - ・片栗粉 小さじ2
 - ・水 1/2カップ

●作り方

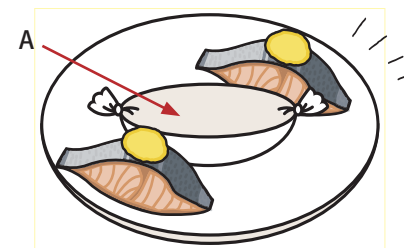
- ① 生姜を5〜6枚薄切りにし、残りを針生姜にする。
- ② 鱈に食塩を振り、少しおいてから水分を拭き取って、料理酒・片栗粉の順でまぶす。
- ③ 耐熱皿の中央を空けて下処理をした鱈を並べ、その上に薄切りにした生姜を載せる。
- ④ ③で鱈を並べた耐熱皿の中央に舟形にしたオープン用ペーパーを載せ、その中にAの甘酢あんの材料を入れてよく混ぜる。ラップをせずに電子レンジ(600w)で2〜3分加熱する。



- ⑤ 加熱後、ペーパーの中の甘酢あんを混ぜ、そこに3cmの長さに切ったもやしと絹さやを加える。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- *加熱が足りない場合は追加し、その都度甘酢あんを混ぜる。
- ⑥ 器に鱈を盛り付け、甘酢あんをかける。ゴマ油を少々垂らし、針生姜を添える。

<作り方④のポイント>

オープン用ペーパーを舟型にすると、材料がこぼれず上手にあんを作ることができます。



<1人分の栄養価>

エネルギー 154kcal、たんぱく質 13.3g、脂質 6.9g、炭水化物 8.1g、食塩相当量 1.4g

Memo

春が旬の鱈を使用しました。鱈は青魚の仲間、DHAやカルシウムが含まれています。耐熱皿を使用すれば電子レンジで簡単に調理でき、そのまま食卓へ並べられるので洗い物を減らすことができます。



高桑 京子さん