

今年8月に鹿児島市で開催された「鹿児島県高校生ビブリオバトル大会」今回は、その大会で優勝した高校1年生の読書への思いに寄り添います。

※「ビブリオ」とは、ラテン語由来の言葉で、書物を意味します。ビブリオバトル大会とは、お気に入りの本を持ち寄り、その本の魅力などを紹介する書評合戦です。

### 「人のとなり」とは…

文字通り、その人の隣にいて、思いに寄り添うことや人柄を表す言葉「人となり」をイメージしたコーナーで、人物や活動の紹介だけでなく、その人の思いにスポットを当てていくことを目的としています。



## 子どもと一緒に サツマイモの 簡単ピザ



市食生活改善推進員  
やっ いくこ  
谷津 郁子さん

# 私の Food 記

薩摩川内風土記

今回は、本市で食生活改善推進員「食改さん」として活動する谷津郁子さんに「サツマイモの簡単ピザ」を紹介していただきました。

谷津さんは家族の病気をきっかけに、料理を学び直したいと「食改さん」としての活動を始めました。昔は料理が得意ではなかったため、インスタント食品を多く食べていたそうです。家族の病気をきっかけに一から料理を学び直し、食事の栄養バランスを考え、使用する調味料も添加物を使っていないものに変えたところ、家族の体調が回復していったとのこと。

食を通じた健康づくりのボランティアである食生活改善推進員。「野菜が苦手な子どもでもおいしく、楽しく野菜を食べてほしい」という思いから、子どもでも簡単に作れるサツマイモのピザを選んだそうです。

鹿児島でなじみ深いサツマイモ。そんなサツマイモの旬は10月頃ですが、収穫後

2カ月ほど保存したものは水分が飛んで甘みが増すと教えてくれました。

また、親子で一緒に料理をすることは、子どもが食に興味を持つことや親子間の会話のきっかけになります。「自分で楽しく料理をすることによって、苦手な野菜でもおいしく食べることができる」と話します。さらに、食材を好きな形に切ってトッピングすることによって、より楽しく料理を作ることができます。

谷津さんの今後の目標は、若い世代に料理のコツを伝えること。「料理をするときに目分量で調味料などを入れる人が多いが、きちんと分量を量れば失敗せずにおいしくなる。また、糖分や塩分などの管理になり、健康に気を使うことができる」と教えてくれました。

クリスマスや正月などのイベントに合わせて、おやつ感覚で野菜を食べられる今回の料理を作ってみてはいかがでしょうか。

### レシピ

#### 【材料】(4人分)

- 強力粉:150グラム ●砂糖:大さじ1
- ドライイースト:小さじ1
- ぬるま湯(40度くらい):120ミリリットル
- 塩:少々
- サツマイモ:2分の1本
- ピーマン:2個
- ミニトマト:2個
- トマトソース:適量
- ピザ用チーズ:適量

#### 【作り方】

- 1 サツマイモを輪切りにし、5分ほど水に浸けてあく抜きする。電子レンジ(600ワットで5分)で加熱する。
- 2 ミニトマトを輪切りにする。その他の食材は、型抜きなどを使って好きな形にする。
- 3 強力粉と砂糖、ドライイースト、塩をボウルで混ぜ、ぬるま湯を加えながら生地がまとまるまでこねる。
- 4 生地を直径20センチメートルほどに整え、トマトソースを塗る。
- 5 チーズと切った食材をトッピングする。
- 6 170℃に加熱したオーブンで10～12分焼く。

### ～ワンポイント～

- 食材を使って好きな模様や絵を描いても良い。
- ピーマンの代わりに赤色のパプリカを使ってクリスマスカラーにしても良い。
- ボリュームがほしいときは、ソーセージ1本を輪切りにしてトッピング可。

### 皆さんの思い出の料理を大募集

皆さんの思い出の料理とそれにまつわるエピソードなどがありましたら、どしどし情報をお寄せください。取材に伺います。  
問合せ/秘書広報課企画総務・広聴広報G(内線4122)

### 本との出会い

「中学生の頃に見た映画の中で、主人公が本を読む場面を魅力的に感じたことがきっかけで、よく本を読むようになった」と話してくれたのは、今年創立60周年を迎えた学校法人川島学園のめい高等学校に通う宇都心晴さん。宇都さんは、多いときには月に5冊の本を読み、少なくとも1冊は本を読むようにしているそうです。「幼いときに母がよく読み聞かせをしてくれたので、本を読むことに対する苦手意識はないです」と話します。

### 本の甲子園への挑戦

中学生のときに全校生徒で取り組んだ校内のビブリオバトル大会で、紹介する人の人となりや、本の見方が分かるところに魅力を感じたといいます。高校生になり、先生の紹介で県高校生ビブリオバトル大会への参加を申し込んだそうです。「まず練習をする際には、本の魅力を紙に書き出して原稿を作ります。

練習では、自分が話している姿を動画に撮って、声の抑揚や強弱、表情を確認して大会に挑んでいます」と話します。

県高校生ビブリオバトル大会には、29人が出場。予選会を突破した5人が決勝に進出し、見事優勝をつかみとりました。

宇都さんが紹介したのは、学校の図書館で出会った「世界でいちばん透きとおった物語」という本で、「今まで読んだ本の中で一番びっくりした本だった」と言います。本の帯には、「ネタバレ厳禁」と書いてあり、「紹介するときに何を言ってもネタバレになる。制限時間5分以内で、200ページ以上もある本の魅力を発表しないといけないところが難しかった」と言います。



▲全校生徒に向けて発表をしている宇都さん

発表中、聞いている人たちが興味を持ってくると体が前のめりになるそうで、その瞬間が一

### 全国大会に向けて

令和7年1月26日に、東京で開催される「全国高校ビブリオバトル決勝大会」に県代表として出場する宇都さん。

「大会までの期間、他にもたくさん本を読むと思います。ですが、もっとこの本を多くの人に読んでもらいたいのので、全国大会でも『世界でいちばん透きとおった物語』を紹介したい」と言います。日々の部活動や勉強に取り組みながらも、多くの人に本の魅力を伝えるため、全国大会に向けて、練習に励みます。

