



小城のいろんな話題を突撃レポート!

女性空手家 世界の舞台へ!



おののしんによ えだ みやこ
大野真如(上田都)さん



夫の大野英章さんと共に

今回は、白蓮会館佐賀県本部のインストラクターと、日蓮宗勝嚴寺の僧侶という二つの顔をお持ちの大野真如(上田都)さんに会いに行ってきました。

大野さんは、格闘技を見るのが大好きで、実際にやってみたと中学3年生から空手を始められました。しかし、高校卒業後、看護師となり色々な制限があったため、一時は競技を離れましたが、空手の魅力が忘れられず、看護師を辞め、再び格闘家として歩き出されました。

白蓮会館九州本部長である夫の大野英章さんの指導の下、技を磨かれ、様々な大会で輝かしい結果を残し、今年10月に大阪府で開かれる世界組手連盟(WKO)空手ワールドカップへの出場を勝ち取られました。「この大会に出場するからには、優勝を目指します!」と話される大野さん、「仏道の修行も空手道の修行も、同じ命の法を求め学ぶ道だと思っています。」と精進の日々を送られています。

「あーも!ファミリー」の おすすめレシピ

豆腐バーグ~黒酢あんかけ~ 1人分→230kcal



＜作り方＞

- 1 熱したフライパンに油を入れ、みじん切りにした玉ねぎ、にんじんを加え、全体がしんなりしてきたら、むき枝豆、水で戻したひじきを加え炒める。
- 2 水きりした豆腐、豚ミンチ、卵、冷ました1、塩こしょうを加えしっかりこねる。
- 3 人数分の大きさに丸め、空気を抜きながら形を整え、中心をくぼませる。
- 4 熱したフライパンに油を入れ、3を両面しっかり焼く。
- 5 黒酢あんは、鍋にAを加え火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
(※水溶き片栗粉は様子を見ながら少しずつ加える)
- 6 ハンバーグ(黒酢あんをかける)、サニーレタス、トマトを盛りつけたら完成!

材料

■ 木綿豆腐 120g	■ 干ひじき 4g	■ 黒酢 大さじ3
■ 豚ミンチ 200g	■ むき枝豆 20g	■ ケチャップ 大さじ1
■ 塩 ひとつまみ	■ 卵 1個	■ 濃口醤油 小さじ1
■ こしょう 少々	■ サラダ油 大さじ1	■ みりん 小さじ1・1/2
■ サラダ油 大さじ1	■ サニーレタス 40g	■ 砂糖 小さじ1・1/2
■ 玉ねぎ 100g	■ トマト 120g	■ 片栗粉 小さじ2
■ にんじん 60g		■ 水 大さじ2

4人分

ワンポイントアドバイス

今回のポイントは黒酢! 一般的な酢でも代用できますが、黒酢を使うことでコクのある、まろやかな味が楽しめます。ぜひ、お試しください。