

のびやかで力強い 歌声を響かせて!



民謡「青山会」

優秀賞を受賞した
なかしまゆう
中島優さん▶



今回は「第14回民謡民舞少年少女全国大会」入賞の報告に市長を表敬訪問された「青山会」の皆さんにお話を伺いました。

「青山会」は今年で結成31年を迎えます。代表の青山陽風(たなかひでこ)さんの指導の下、3歳〜中学生の16人の子どもたちが声を磨いています。

青山さんに民謡の魅力を尋ねると「民謡の歌詞には、地域性や方言が入っているの、歌っていると、そこに行っただような気分になれるんです。その魅力を子どもたちに伝え、広めたい」と教室を開きました。

子どもたちは、「お風呂や車の中でも練習してるよ!声が響いて気持ちいい!」と。また、青山さんが歌い、それを耳で覚えていくそうですが、「2・3回で覚えられるよ!」とも話してくれました。

毎週1回の練習にも熱心に取り組む、全国大会以外の大会でもたくさん入賞されています。優秀賞を受賞した中島さんも「先生の指導どおりにやったらばっちりできました。」と、とびっきりの笑顔で話してくれました。

「あーも!ファミリー」の おすすめレシピ

根菜の味噌麴和え 1人分→61kcal



《作り方》

- ごぼうはささがきに、にんじんときゅうりはせん切りにしておく。
ごぼう、にんじん、もやしをそれぞれ熱湯で湯がいて、下準備をした全ての食材の水分をしっかり切る。
- ボウルにA(あえ衣)を混ぜ合わせ、
①を和え、皿に盛りつける。

あーも!パパ



今回は、出張ヘルシー教室に参加してきました。

プロフィール: ご飯が大好きで力持ちのパパ。好き嫌いをしたり、食べ残したりすると「あーもねー」と言って怒ります。

材料	4人分
■ ごぼう	80g
■ もやし	80g
■ にんじん	40g
■ きゅうり	80g
■ 塩麴	小さじ4
■ 白味噌	小さじ2
■ ごま	小さじ2
■ かつお節	4g
■ 醤油	小さじ1

ワンポイントアドバイス

A(あえ衣)は食べる直前に和えましょう!