

# キラリ人

坂田 真 さん  
(松尾3区・17歳)



▲6月3日には、役場で報告会が行われ、世界でのチャレンジの感想を話されました

坂田さんは、現在八幡商業高校3年生で、カヌー部に所属されています。5月21日から23日にかけてスロバキアで開催されたカヌーのジュニア世界大会「2010年ピースタニ国際レガッタ」に、日本代表として出場されました。世界大会出場にいたるまでのお話をお聞きしました。

坂田さんがカヌーを始められたのは、高校に入学してからです。小学生の頃から続けていたバスケットボール部が高校になかったことが、カヌーとの運命的な出会いとなりました。入学された当時、カヌー部はまだできて間もない部でした。現在顧問で、ご自身も国体選手の富永寛隆(とみながひろたか)教諭が創部されました。先生との出会いも大きかったです。

練習は、ほぼ毎日。授業が終わったあと、自転車で30分かけて西の湖まで行き、

夕方7時ごろまで練習されています。「水に浮く感覚が楽しいです。水を切る感覚も気持ちいいです」と、練習の厳しさよりも、楽しさのほうが大きいと、カヌーの楽しさを話してくださいました。

初めての世界大会出場を前にした5月11日、役場で壮行会が行われ、「当日はチャレンジ精神であきらめずがんばります」と力強く抱負を語られました。

国際レガッタでは、シングル(一人乗り)500m

と1,000m、フォア(4人乗り)1,000mに出場予定でしたが、激しい豪雨により、急きょ出場種目の変更となり、シングル200mと2,000mに出場されました。その2,000mでは、各国代表が集まる中、22位という成績を収められました。出場された日本人選手の中では一番速い記録です。「いつもと同じ気持ちでスタートを迎えました。35艇が一斉に競い、し烈な戦いでした。世界の強豪選手と競って、筋力アップが大切だと学ぶことができました」と、試合を振り返られました。

初めての世界大会への挑戦は、坂田さんにとって大きな糧となりました。坂田さんは、インターハイや国体優勝という次の目標に向かって走り出されています。



▲国際レガッタに出場し、レースを終えた後の坂田さん



健康推進員

しみず かずえ  
清水 一江 さん  
(清田)

## ポイント

脂の多いバラ肉は、炒める前にゆでておくと余分な脂が落とせます。肉の色が変わったら引き上げて。このあと片栗粉をまぶすことで味がよくなります。

## ヘルシークッキング

### 韓流ピリ辛肉野菜炒め



#### 材料(4人分)

豚バラ薄切り肉200g、片栗粉小さじ2、玉ねぎ½個、にんじん½本、キャベツ4枚、ピーマン1個、もやし1袋、にんにく1片、④【コチュジャン大さじ2、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1】、油大さじ1

#### 作り方

- ① 豚肉は5cm長さに切り、熱湯でゆでる。水気をきり、全体に片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは1cm厚さに切り、にんじんは2mm厚さの半月切りにする。にんにくは、包丁の腹などでつぶす。
- ③ キャベツは芯を取り4cm角に、ピーマンは長さを半分にし、2cm幅に切る。②を合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、②を強火で炒める。全体に油がまわったら、キャベツ、ピーマン、もやし、①の肉を入れて、さらに炒める。
- ⑤ ④を加えて炒め、器に盛る。

☆1人分エネルギー 302kcal  
たんぱく質8.8g/脂質23.5g  
食塩相当量0.7g