

輝くすかがわ人

活躍している「すかがわ人」を紹介するコーナー

File.7

1月11日に開局したウルトラFMで、ディレクター兼パーソナリティとして、毎日ラジオから声が聞こえてくる佐藤正彦さん。旬な情報やまちの話題を届けている声の主を紹介します。

Q1 ウルトラFMに携わるきっかけは？

首都圏のラジオ局で番組制作を経験し、平成7年にふくしまFM開局のために福島県に戻りました。東日本大震災を機に富岡災害FMに関わり、その後、須賀川でウルトラFMが開局するのをきっかけに地元に戻ってきました。

Q2 日ごろの活動内容は？

生放送の対応、出張取材や収録編集などです。自分が楽しく活動し、それをラジオにフィードバックしています。実は、ギタリストとしてライブハウスなどでも活動しています。

Q3 今後の目標は？

今までの経験を全て須賀川に投入したいと思っています。皆さんに分かりやすい放送を目指し、ウルトラFMを通して笑顔あふれる元気な街を発信したいですね。



リスナーに分かりやすい放送を目指して



ウルトラFMディレクター
佐藤 正彦 さん

分かりやすい放送で元気を発信

10月の台風第19号の災害では、現地取材を行い被災者の声を放送しました



友達の声援を力に

— 小学校陸上競技交流大会 —

10月3日、鏡石町の鳥見山陸上競技場でいわせ地区小学校陸上競技交流大会が行われ、延べ1,000人を超える児童が、熱戦を繰り広げました。

子どもたちは、友達や保護者の応援を背に受けて、力いっぱい競技していました。



減塩はあなたの健康守ります！

食改さんのおすすめレシピ

File.7

主菜

さつまいも・れんこんのおいしい季節になりました。ほくほくの炒め物です。

1人分 野菜30g

鶏肉のオイスターソース炒め

主な材料(2人分)

鶏もも肉……………120g	にんにくみじん切り……………少々
片栗粉……………適量	輪切り赤唐辛子……………少々
れんこん……………60g	〈調味料〉
さつまいも……………60g	オイスターソース……………小さじ2/3
しいたけ……………2枚	酒・しょうゆ……………各小さじ1
揚げ油……………適量	こしょう……………少々

- ①鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉を薄くまぶす。
- ②れんこん・さつまいもは乱切り、しいたけは石づきをとり、4等分にする。
- ③フライパンに油を注ぎ、れんこん・さつまいもをゆっくり揚げ、しいたけはさっと揚げて取り出す。次に、鶏もも肉を揚げる。
- ④フライパンの油をあげ、にんにく・赤唐辛子を炒め、香りが立ったら、れんこん・さつまいも・しいたけ・鶏もも肉を炒め合わせ、調味料を入れて味をととのえる。

栄養のポイント！

れんこん・さつまいもには食物繊維が多く含まれます。食物繊維は腸を刺激し、排便を促し、血糖の上昇をゆるやかにする作用があります。



川島正子さん 添田タキ子さん



1人分の栄養素量 エネルギー 225kcal たんぱく質11.5g 脂質10.7g 炭水化物18.7g カルシウム23mg 食塩相当量0.8g



旭ヶ岡公園では「須賀川BBQ」が振る舞われました

秋の須賀川を食で巡る一日

— ONSENガストロノミー・ウォーキングinすかがわ —

10月6日、県内外から約170人が参加して行われました。福島空港では、空港職員で結成した「FLYERS」がダンスで歓迎。バスで翠ヶ丘公園に移動した後、結いの辻や旭ヶ岡公園、須賀川アリーナなどを巡りました。

チェックポイントでは、地元の食材を使った料理や日本酒などが振る舞われ、参加者たちは秋の須賀川を満喫していました。



息を合わせて安全にね！

おいしいお米が出来たかな

— 「田んぼの学校」稲刈り —

10月9日、稲田幼稚園の年長組と稲田学園の5年生・8年生の子どもたちなど約100人が、「田んぼの学校」で稲刈り体験をしました。

「田んぼの学校」は、地区の老人クラブの皆さんの協力を得て田植えや稲刈りなど昔ながらの農業体験をするもので、みんなで協力しながら収穫の楽しさを体験していました。