

# 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.33

大東中出身で、舞台やテレビなどで俳優として活躍する相楽孝仁さんを紹介。俳優業のほか、NHK連続テレビ小説「エール」などでの福島ことばの方言指導やコマーシャルのナレーションなど、活躍の場を広げています。

**Q1** 俳優を目指したきっかけは？

昔から人前で何かをして、相手に喜んでもらえることが好きでした。そうした気持ちが俳優の道を選ぶ原点だったと思います。

**Q2** 役を演じる上で心掛けていることは？

役ごとに感情がありますが、自分の中に役と同じような感情を見付けるようにしています。自分を再発見しながら、役と自分に共通する感情を込めて演じることで、せりふなどに真実味を持たせられると思っています。

**Q3** 今後の目標は？

東京での活動が中心でしたが、最近は福島での仕事も増え、故郷で活躍の場をもらえることに喜びを感じています。今後も、両方を行き来できるよう頑張りたいです。また、応援してくれる方たちのためにも「俳優 相楽孝仁」を自信を持って発信していきたいです。



劇団「殿様ランチ」に所属し、多くの舞台などで活躍しています

誰かの喜びになる演技を

俳優 相楽孝仁さん



## 特撮って楽しい！

— 特撮ワークショップ「綿で雲をつくってみよう」 —

11月28日、特撮文化推進事業実行委員会主催の特撮ワークショップ「綿で雲をつくってみよう」が行われました。

特撮デザイナーとして「平成ガメラ三部作」や「男たちの大和/YAMATO」などに参加した三池敏夫さんを講師に迎え、参加した子どもたちが特撮技法を学びました。

綿や針金などで制作した雲は、カメラを通すとまるで本物のようで、子どもたちにとって貴重な体験となりました。

免疫力を低下させない バランス食！

食改さんのおすすめ レシピ File.29

主菜

ゆで野菜は冷蔵庫で2~3日保存できます。ぜひ季節の野菜でもお試しください。

1人分 野菜50g

## 野菜たっぷりかに玉

主な材料(2人分)

にんじん	20g	<あん>	
キャベツ	30g	水	大さじ4
こまつな(青菜)	20g	顆粒鶏ガラだし	小さじ2g
もやし	30g	しょうゆ	小さじ1
カニ風味かまぼこ	4本	砂糖・酢	各小さじ2/3
卵	2個	かたくり粉	小さじ1
油	少量	水	小さじ2

- ① にんじんは千切り、キャベツとこまつなは食べやすい大きさに切る。もやしはよく洗う。鍋でにんじん・キャベツ・もやし・こまつなの順にゆで、ザルに取り水気を切る。
- ② カニ風味かまぼこは2cm長さに切り、細かくほぐす。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、①と②を入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れ、両面を焼く。
- ⑤ 鍋に④を入れ火をかけ、煮立てたら水溶きかたくり粉を入れとろみをつける。
- ⑥ お皿に④を盛り、上から⑤をかける。

栄養のポイント！

野菜はサラダなど生で食べるものに比べ、ゆでる、煮る、いためるなど加熱することでかさが減り、より多く食べることができます。



1人分の栄養素量 エネルギー 119kcal たんぱく質9.4g 脂質6.3g 炭水化物6.8g カリウム210mg 食塩1.1g



根本睦子さん 草野二三子さん



## 力を合わせてよいしょ！

— 白江こども園・餅つき会 —

12月9日、白江こども園で餅つき会が行われました。先生たちの餅つきを応援した後、園児たちは、千本きねを手で力を合わせて、昔ながらの餅つきを体験しました。

また、鏡餅用の餅を丸める体験もあり、園児たちは、柔らかい餅の感触に笑顔浮かべながら上手に丸めていました。最後は、お餅をみんなでおいしくいただきました。