

た はら ふ か 田 原 楓 果 さん

ベルギーのアントワープロイヤルバレエスクールに留学中の田原さんは名寄出身の現在 17 才。
世界で活躍するバレリーナを目指しています。



○バレエを始めたきっかけ

バレエをやっていた母親の影響で、同じキラキラした衣装を着て舞台に立ちたいと思い、3歳からバレエを始めました。

○バレエスクール留学への思い

現在、ベルギーのバレエスクールに通っていますが、小学校3年生の頃から札幌の講習会に参加していました。講習会で出会った先生がベルギーの学校の元校長先生でした。その先生に憧れ、ベルギーに短期留学をしました。その時に気に入っていただき声をかけてもらい、15歳で留学を決意しました。

○練習内容

昼から夕方6時までびっしり6時間練習します。練習内容は曜日によって変わりますが、クラシックバレエや、日本では習うことの出来なかったコンテンポラリーダンスやモダンバレエなど自由な表現のダンスを練習しています。

○バレエの魅力

バレエは非現実的な映画を見ているような感じですが、実際は血の滲むような努力で出来ている舞台であり、華やかで人が憧れる世界観があります。

○大変だった事

ベルギーに留学し最初の1年は、クラスメイトと馴染めなかったり、先生に自分の思っていることを上手く伝えられず、言葉の壁を感じホームシックになりました。また、一人暮らしを始め、それまで親に食事の管理をしてもらっていましたが、自炊をするようになり、独学で栄養学を勉強しました。ダンサーとしての身体を維持するのが大変でした。

○憧れのダンサー

アリーナ・コジヨカルさんという方で、イギリスのロイヤルバレエ団の主役を12年間演じたトッププリンシパルです。身長157cmという小柄ながら表現力、音楽性が優れていて人を感動させています。

○今後の目標

北海道はバレエ人口が多いのですが指導者が少なく、知識を得るのが難しい環境だと思います。ですので、ベルギーの留学で学んだことを活かし、これからバレリーナを目指している子どもたちが少しでも良い環境で学べる教室を作りたいと思っています。

そのためには、私の夢である、ローザンヌ国際バレエコンクールという世界から注目されているコンクールに出場して実績を残し、少しでも早くプロのダンサーになり両親に観に来てもらうのが私の目標です。



日本最北のクラフトビール醸造所 美深白樺ブルワリー

美深町産白樺樹液を使ったクラフトビール



左からL(420ml)¥990(税込) M(310ml)¥770(税込) S(210ml)¥550(税込)

日本最大級の出力を持つ
薪ストーブ

▶ 2019年6月29日にオープン。
美深町中心部の国道40号線沿いの90年の歴史のある古い赤レンガ倉庫を改装。クラフトビール醸造所とレストランを併設し、淡い暖色の明かりが灯る店舗には大きな薪ストーブやカウンターと白樺のテーブル席を備え、レトロな雰囲気が漂う店舗です。
醸造所では、ビールの開発、製造、販売を一貫で手掛けています。



◎ビールの紹介

醸造所併設の「Restaurant BSB」では、パールエール、IPA等、美深産のクラフトビール4種類を含む10種類のクラフトビールを提供できる設備を整え、提供しています。

今後も様々なタイプのクラフトビールを作り、美深産だけで10種類提供することを目指しています。

★おすすめ Wild Sheep Chase (ワイルド シープ チェイス)

クリームエールという種類で、フルーティーで飲みやすいビールです。

この「Wild Sheep Chase」は村上春樹氏の小説「羊をめぐる冒険」の英語版の本のタイトルにちなんで名付けました。この小説の舞台になったのが美深町ではないかと言われており、この町のスタイルに合ったビールを提供したいとの思いがきっかけです。

ビアフライト(3種類飲み比べ) ¥950(税込)



(130ml×3種類)

チョウザメのフィッシュ&チップス



990円(税込)

松山農場の水牛のビール煮込み



1,080円(税込)

◎料理の紹介

レストランでは、美深産羊肉、チョウザメ、水牛などの地元素材を使ったクラフトビールに合う料理を提供しています。

ここでしか食べられない料理をご賞味ください。

◎代表者の思い・ストーリー

同社代表の高橋克尚さんは、東京生まれ東京育ちでIT企業に勤務していました。2017年秋、旅行で美深町に訪れました。このときをきっかけに、美深町でゼロからクラフトビール事業を創ろうとしていることを知り、「美深町」へ移住。

美深町民とのご縁があり、「美深町の古い赤レンガ倉庫で地元の白樺樹液を使い世界で1つのクラフトビールをつくる」ことを目指しプロジェクトを開始しました。

高橋さんが考えていることは、白樺樹液のビールの開発だけではありません。地域の人やビール愛好家、町外の人々を繋げ、ビールの開発・製造・販売までを丁寧に自分たちの手で作ることで生まれる継続的な産業の構築による美深町の活性化です。

◎今後について

いつも飲むビールとはちょっと違う、香りや苦み、喉越しにこだわって作られたビールがクラフトビールで、毎回、味付けや風味を変えながら作っています。

今後は、美深、道北の方々に愛着を持って毎日飲んでもらえるような、地元ならではの美味しいクラフトビールを開発していきたいと思っています。

Restaurant BSB 株式会社美深白樺ブルワリー

住 所 中川郡美深町大通北4丁目

電 話 01656-8-7123

定休日 日曜日・月曜日

月曜日祝日の場合

→日曜日営業、月・火曜日お休み

営業時間 Open→17:00 Close→22:00



けんぶち絵本の里絵本大賞受賞作品

1993年第3回受賞

『魔女図鑑 魔女になるための11のレッスン』

作・絵 マルカム・バード
訳 岡部 史

この本を読むと、あなたも魔女になれるかも。
魔女の生活、魔女の料理、魔法のかけ方から空飛ぶほうきの作り方で……この一冊で魔女のことを何でも知ることができます。
独特の世界観で、とても楽しい絵本です。料理や小物の作り方も詳しく書かれているので、もしかしたら作ることもできるかもしれません。
全95ページ、すみからすみまで魔女について書かれていて、子どもはもちろん、大人も楽しめる一冊です。



1994年第4回受賞

『星のふる夜に』

絵 千住 博

森の中に、シカの親子が暮らしています。ある日の夜、子ジカが流れ星を見つけた。流れ星を追いかけて知らない場所へ迷い込む……子ジカの一夜の不思議な冒険が描かれた絵本です。
画家・千住 博さんが描いた、文字のない絵本です。文字がなくても、美しく、思わず見とれてしまうその絵から、子ジカの物語が伝わってきます。
1ページ1ページゆつくりと、絵を楽しむながら読んでいただきたい一冊です。



★けんぶち絵本まつり★ 2020年2月15日(土)～3月15日(日)

剣淵町の目玉イベントである、けんぶち絵本まつりが開催されます!

2020年2月16日(日)には、絵本の里大賞に選ばれた作家さんをお迎えし、授賞式や歓迎レセプションが行われます。皆さま、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

※歓迎レセプションに参加する場合はチケットを購入する必要があります。

生活ミニ知識『生姜』

今年の冬は **生姜** で乗り切りませんか??
しょうが

寒い冬に生姜を摂取することが風邪予防や冷えの解消につながることはよく知られていることですが、改めてその効果を見直すと、女性に嬉しい要素がたっぷり詰まっていることがわかりました!

生姜には代表的な4つの栄養素があります。

まず1つ目は、**ジンゲロール** という生の生姜に豊富に含まれる辛み成分です。口に入れるとすぐに辛みを感じるのはこのためです。ジンゲロールには抗酸化作用があり、細胞の老化を抑えることでアンチエイジング効果を期待できます。また、末端への血流が良くなることで手足を温め、殺菌の効果も期待できます。

2つ目は **ショウガオール** というジンゲロールと同様に生姜の辛み成分ですが、生の生姜にはほとんど含まれていません。血行を良くする作用があるため、体の芯から温めてくれる発熱・保湿効果や、痛みを和らげてくれる鎮痛効果が期待できます。そして、ジンゲロールよりも強力な殺菌・抗酸化作用・ダイエット効果・美肌効果などもあるといわれています。

3つ目は **ジンゲロン** です。胃液の分泌を高めることで消化や食欲を促進し、血行を良くすることで、冷え症改善や便秘解消が期待できます。

4つ目は **食物繊維** です。意外に思われるかもしれませんが、生姜には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には腸をキレイに掃除してくれる整腸作用があ

るため、便秘の解消が期待できたり、急激な血糖値の上昇や、コレステロールの吸収を抑えたりする働きがあるため、食べ過ぎの予防や肥満防止に効果を発揮します。

お勧めな食べ方をご紹介します。風邪の引き始めで喉に痛みがある時は生の生姜をすりおろしたものを麺類や豆腐、焼き魚、肉料理などに乗せると良いです。チューブのものは生姜以外の添加物なども含まれているので、きちんとした効果を得たい場合には生の生姜を使用する方が良いかもしれません。「ショウガオール」と「ジンゲロン」は加熱したり乾燥させると増えるため、体の芯から温めて、冷え症の改善や免疫力アップ、代謝をアップさせたい場合は、すりおろしたものを料理に加えて加熱すると効果が期待できます。

たくさん効果が期待できる生姜ですが、食べ過ぎには要注意です!! 過剰摂取すると消化器管に負担をかけてしまうため、胸焼けや下痢を引き起こしたり、汗をかきすぎたり、発熱したりするなどの不調を引き起こす可能性があります。そのため、1日に摂取する目安量としては、生の生姜で10g位まで、乾燥させた生姜で3g位までに抑えておくのが良いです。生姜の温め効果の持続時間は1回に取り入れる量に関わらず約3時間であるといわれています。1日の目安量を一気に摂り入れるのではなく、数回に分けて取り入れることで、より効果を長く感じることが出来ます。

生姜は上手に取り入れることで体の調子が整うとても万能な食材です。皆さんも是非お試しください★

超簡単クッキング

揚げない!簡単酢豚



【材料(2人分)】

冷凍からあげ……………6個
玉ねぎ……………1/2個
ピーマン……………1個
赤パプリカ……………1/2個
黄パプリカ……………1/2個
とろみちゃん……………大さじ1

★酢……………大さじ2
★しょうゆ……………大さじ1
★砂糖……………小さじ2
★鶏ガラスープの素……………小さじ1
★ケチャップ……………大さじ2

【作り方】

- ① 冷凍からあげを解凍し、2等分する。
- ② 玉ねぎを1cm幅に切り、ピーマン・パプリカを一口大に切る。
- ③ ★を混ぜ合わせ調味料を作る。
- ④ 中火で②を炒め、火が通ったら、①を加えて更に中火で軽く炒める。
- ⑤ ③を加えて、最後にとろみちゃんをかけ、よく絡めて完成。

あつさり塩マーボー豆腐



【材料(2人分)】

絹ごし豆腐……………200g
鶏ひき肉……………100g
玉ねぎ……………1/2本
水……………150ml
小ねぎ……………適量

ごま油……………小さじ2
★鶏ガラスープの素……………小さじ2
★生姜チューブ……………小さじ1
★にんにくチューブ……………小さじ1
★塩コショウ……………少々
とろみちゃん……………大さじ1

【作り方】

- ① 長ネギをみじん切りにし、豆腐を2cmの角切りにする。
- ② フライパンを中火に熱し、ごま油をひいて長ネギと鶏ひき肉を炒める。
- ③ 鶏ひき肉に火が通ったら、水と★を入れ、強火でひと煮立ちしたら「とろみちゃん」を加える。
- ④ とろみがでてきたら中火にし、豆腐を加えて軽く混ぜる。
- ⑤ 再び煮立ったら、火からおろし、小ねぎをトッピングし、完成。

フィール編集委員 作

商品紹介



今回の2品は、士別市上士別町の「丸三美田実郎商店」さんの「とろみちゃん」を使用しました。この顆粒片栗粉とろみちゃんは、水に溶かさず使える便利な片栗粉です。わざわざ水に溶かさなくても振りかけるだけなので、料理のスピードがアップします。

料理が苦手な方でも簡単に使いこなせますよ!

**キャッシュカードを
だまし取られる詐欺に注意**

あなたのキャッシュカードが偽造されて使われています。
キャッシュカードを保管しなければなりません。
これから警察官(金融庁の担当者)を向かわせます。



キャッシュカードを渡したり、
暗証番号を教えるてはいけません！

お困りの際には最寄りの警察署まで相談ください。

旭川方面名寄警察署 01654-2-0110

旭川方面士別警察署 0165-23-0110

旭川方面美深警察署 01656-2-0110

いつでも
その場で

3% OFF

※クレジットカード/デビットカードの場合は1%OFF
2019.10.1(火) - 2020.1.31(金)



さらに「キャッシュレス・消費者還元事業」参加加盟店では
+5% 即時ポイント還元
(フランチャイズ等の場合は2%)



◀ 詳しいキャンペーンの内容・Origamiアプリのダウンロードはこちら

※支払い方法に応じて、割引内容と最大割引金額が異なります。
※センソー・バルブアプリのセンゾー・Orgami Pay・UCバー・バルブアプリのUC・Orgami Pay・TS・CUBIC・Orgami Pay・LEXUS・Orgami Pay・T0
お支払い方法は無料となります。

● 一般的に、ソフトウェアの開発には、開発者、テスト、デプロイ、運用の4つのフェーズがあります。開発者は、ソフトウェアの機能を定義し、コードを書きます。テストは、ソフトウェアの動作を確認し、バグを修正します。デプロイは、ソフトウェアを本番環境にリリースします。運用は、ソフトウェアの稼働を確認し、問題が発生したときに対応します。

●一面の「キラリ★夢中人」を担当させてい
たきました。今回の取材で普段知ることの
できなかったバレエの魅力を知ることができま
した。現在、ベルギーのバレエ学校に留学中の
田原さんから普段受けているバレエのレッス
ンやベルギーでの生活など貴重なお話を伺い
夢に向かう姿勢がともカッコイイと思いま
した。これからの田原さんの活躍を応援して

●一面の「キラリ!夢中人」を担当させていただきました。今回の取材でバレエの魅力や楽しさ、輝かしい舞台裏でのバレリーナの見えない努力や苦労を知ることができました。この記事で少しでも多くの方にバレエの魅力が伝われば幸いです。お忙しいなか夏休みで帰省中の田原楓果さんに取材にご協力いただきありがとうございます。名寄から世界へ大活躍するプロのバレリーナに寄るよう心から応援しています!

〔林田〕

●三面の簡単クッキングを担当させていただきました。水を使わない、ふりかけるだけの簡単な片栗粉ということで2品作りましたが、本当に簡単に便利で、私はこれから愛用したいと思います。

〈小室〉

●二面を担当させていただきました。今回美
深臼権ブルワリーさんを取材させていただい
て、名寄の近くでこんな素敵なお店がある
ことを知りました。ビールも料理も種類が豊富
なので、是非皆さまにも一度足を運んでいた
だきたいです。お忙しい中、取材にご協力し
ていただき、本当にありがとうございます。

森田

編集後記

います。お忙しい中、取材にご協力していただき、ありがとうございました。

塩田

大会名	開催日
●第50回ビヤシリジャンプ大会兼第57回北海道新聞社杯ジャンプ大会	12月14日
●第35回古田林ジャンプ大会	12月15日
●第38回全日本コンバインド大会	3月18日
●なよろ雪質日本一フェスティバル	2月7・9日
●第36回ふうれん冬まつり	2月15・16日
●全日本ジュニアスキー選手権大会	3月14・17日
●美深	
●びふかウインターフェスタ2020	2月16日
●第25回美深白樺樹液春まつり	4月下旬
●2020望の森くらまつり	5月中旬
●下川	
●第46回しもかわアイスキヤンドルミュージアム	2月14・16日
●中川	
●タイプtoハスカップ	12月14日
●第11回中川町利き酒大会	2月7日
●第7回KIKOROI祭り	2月23日
●音威子府	
●第34回全日本学生チャンピオンズスキー大会	12月20・23日
●第37回全日本クロスカントリー音威子府大会	12月25・27日
●第40回音威富士大回転競技大会	3月25・27日
●第32回音威子府ジュニアクロスカントリースキー大会	3月下旬
●士別	
●第23回朝日ノルディックススキー大会	12月25・26日
●スノーモビルランドin士別	1月中旬・3月上旬
●第65回しべつ雪まつり	2月1・2日
●2020全日本スノーモビル選手権士別大会	2月(予定)
●あさひ ベタ雪まつり	3月上旬
●第21回あさひジュニアクロスカントリースキー大会	3月上旬
●剣淵	
●けんぶち絵本まつり	2月15日・3月15日
●絵本の里 けんぶちスノーフェスタ	2月16日
●けんぶち桜まつり・艇庫開き	5月上旬・中旬
●和寒	
●第31回わつさむ極寒フェスティバル	2月2日
●第35回わつさむ三笠山夜桜まつり	5月8日(予定)
●旭川	
●2019冬の地場産フェア	12月7日・8日
●第47回旭川クロスカントリースキー大会	1月4日
●第61回旭川冬まつり	2月6・11日
●第40回バーサー口ペット・ジャパン	3月7・8日

イベントカレンダー

<http://www.hokusei-shinkin.co.jp/>

ふれあいパッケージ

Feel

フィール No.60

ご意見・ご感想をおまちしております

■発行日/令和元年12月1日 ■発行/北星しんきん【フィール】編集部 ■〒096-0012 名寄市西2条南5丁目 TEL 01654-2-1111(代) FAX 01654-3-0940

●本部・本店 TEL 01654-2-1111 ●美深支店 TEL 01656-2-1731 ●下川支店 TEL 01655-4-4141 ●風連支店 TEL 01655-3-2504 ●中川支店 TEL 01656-7-2541 ●音威子府支店 TEL 01656-5-3331
●旭川支店 TEL 0166-25-2001 ●旭川北支店 TEL 0166-52-7755 ●中央通支店 TEL 01654-2-5522 ●公園通支店 TEL 01654-3-2332 ●ふれあい支店 TEL 01654-3-6611 ●永山支店 TEL 0166-48-5533
●士別中央営業部 TEL 0165-29-2121 ●士別中央営業部上士別出張所 TEL 0165-24-2221 ●士別北支店 TEL 0165-23-3171 ●朝日支店 TEL 0165-28-2311
●剣淵支店 TEL 0165-34-2106 ●和寒支店 TEL 0165-32-2461 ●東光支店 TEL 0166-32-2173 ●金星橋支店 TEL 0166-25-2112 ●札幌支店 TEL 011-252-2080 ●円山支店 TEL 011-622-3737