



同中あるある談話
かんたん調理科レシピ
初夏の洋風そうめん

雨多かれど 美しい季節です

COVER 鈴木 結菜

発行元: 学校法人 延岡学園
延岡学園高等学校



Menu of June

初夏の洋風そうめん

日本の夏の定番メニューといえば、そうめん。ジメツとしたこの季節にさっぱりと食べられるそうめんを洋風にアレンジしました。たっぷりの薬味にへべすを添えて、夏バテ防止にもぴったりの美味しいそうめんをご賞味あれ！

材料 (2人分)

そうめん	3束
大葉	3枚
みょうが	2個
へべす	1個
プチトマト	4個
焼きのり	適量
水	40ml
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
塩コショウ	適量
にんにく (おろし)	小さじ1
オリーブオイル	大さじ4

作り方

- 1 大葉は水にさらしておく。
トマト1つを細かく切り、残り3つは8等分に切る (ソース用)
大葉は丸めて千切りにする (飾り付け用)
みょうがは下の白い部分を取り、縦半分に切り、千切りにする (飾り付け用、ソース用各半分ずつ)
へべすを4等分に切り、3つはソースに絞る。1つはさらに半分に切って飾り付け用にする。
- 2 Aを混ぜ合わせ、オリーブオイルを加え乳化させる (少しずつ加えながら混ぜ合わせる) トマトとみょうがを加えて混ぜ、へべすを絞る。
- 3 たっぷりのお湯を鍋で沸かし、そうめんを入れて再び沸騰したら火を止めて5分置き、氷水にあげてしめる。そうめんとソースを和え、皿に盛り、大葉、みょうが、へべすを飾り付け、最後にのりを盛り、仕上げる。

今月のレシピはわたし達が作りました。



これからの季節にピッタリです。簡単なので、いつものそうめんに飽きたら、ぜひ作ってみてください！

(左)井伊 彩仁
(中)西府 実来
(右)井本 尊雅

オープンスクールのお知らせ

7月30日(土) 31日(日)に第1回オープンスクールを開催いたします。
ノベガクの雰囲気を体験しに、ぜひお越しください。



お申し込みはこちら

WEB 限定公開！アザーカット

雨の季節にピッタリな今回の表紙。でも実は企画部で最後まで悩んだ候補カットがもう一つあったんです。儚げで美しい鈴木さんのアザーカットはWEB 限定で公開中！



延岡学園高等学校

NOBEOKA GAKUEN HIGH SCHOOL

公式サイト <https://nobeokagakuen-ed.jp/>



Instagram

Search nobegaku |

Twitter

@nobeokagakuen

YouTube

延岡学園 公式チャンネル

島原 「先生が車で追いかけて来たこともあった！」

中野 「だからみんな必死なんです（笑）。下校時間の30秒くらい前になると、先生からのカウントダウンが始まって……」

島原 「すでに校門から出てる生徒もカウンタダウンに加わっていくから、残り10秒くらいからは大合唱で大盛り上がりっていう」

ーそれ、絶対先生も楽しんでる（笑）



黒木 「早く！ って大声で叫びながら、階段を駆け降りてますね（笑）」

中野 「校門から出たあとの道がかなり狭くて混むので、なかなか外に出られないんですよ」

島原 「ね。学校の目の前が田んぼだし。田んぼの中に入ったり、道をはみ出して歩くと即先生に怒られる！」

鈴木 「曲がり角ごとに先生が立っていて、すぐ怒られるよね」

中野 「うん。しかも、田んぼだけで見通しがいいから、ふざけたりすると遠くからでもすぐバレる！」

黒木 「オーブンスクールに来たときに、吹奏楽部を見て雰囲気すごく良くて。定期演奏会も見に行きましたが、ここでやりたいなって思ったからです」



吹奏楽あるある

ーところで中学の吹奏楽部では、それぞれの楽器を担当してたの？

中野 「僕はオーボエです。あまりやってる人がいなくて、レアなんです」

黒木 「チューバです。音が低くて大きいから、吹いてる実感がすごくあります」

鈴木 「私はバリトンサックス」

島原 「私もサックスなんですけど、アルトサックスです」

ーサックスあるあるといえは？

鈴木 「パート練習の時に合奏ができます！」

島原 「あと、サックスをやっていると、出っ歯になりますね。振動で歯が前に出てくるから、だんだん出っ歯になってきます（笑）」

ー延学に来たきっかけは？

島原 「吹奏楽をもっと深くやりたかったからです」

鈴木 「私も吹奏楽とか音楽をきちんと学びたいっていう気持ちもあったし、あとはうちの家系、みんな延学出身なんです！ お姉ちゃん、お母さん、叔母さんも。なので、自分も延学しかない！ って（笑）」

中野 「コロナが流行り始めて、あまり部活ができなくなったことが悔しかったんです。なので僕は、高校でしっかりと吹奏楽をやるために延学に来ました」

ー延学の吹奏楽部に対するイメージは？

島原 「別格ですね！ ほかの学校と比べて、立ち居振る舞いからして違います。挨拶とかもきちんとしてるし」

中野 「コンクールの時とかは、中学生だと列や服装が乱れがちなんです。でも延学の吹奏楽部は全っ然乱れがなかったで、すごいと思いましたね。なので、さぞ厳しいのかと思いました……オーブンスクールで、先輩方がすごくフレンドリーで、もう入るしかないなって」

ー中学生に向けてメッセージをどうぞ！

島原 「私は、もっと勉強も遊びも全力でやってあげばよかった！ と思っているので、悔いのないように何事も全力で取り組んでください」

鈴木 「勉強を頑張って、今を一杯楽しんで欲しい！」

中野 「僕も、もう少し勉強をしておけばよかったなって思ってます。あと、部活をサボったこともあったので、みなさんは練習も頑張ってください！」

黒木 「高校に入学して、最初の1年間でどれだけ怠けなかったかが大事！ コロナでいつまた部活ができなくなるかわからないので、やる時にやる事をやっておいたほうがいいと思います！」

ありがとうございました！ 財光寺中のみなさんは引き続き、校門ダッシュ頑張ってください！

今回あるあるトークをしてくれたメンバーはコチラ！



3年 島原 希織

1年 鈴木 結菜

1年 黒木 のぞみ

2年 中野 鉄平



あるあるトーク

～財光寺中学校編～

延岡学園に来た同じ中学卒業の生徒たちが、卒業した中学校のローカル話で盛り上がる企画です！

今回の「同中あるある談話」は、日向市立財光寺中学校の卒業生4人に集まっていたきました！ なんと4人全員が吹奏楽部出身とか。どんなお話が聞けるのか楽しみです。それでは、どうぞ！

財光寺中あるある

ー財光寺中ならではの行事は？

中野 「清掃の歌かな」

鈴木 「清掃に関する詞を書くんですよ。素晴らしい詞には最優秀賞が贈られて、お昼の放送で読み上げられたり、階段のところに貼り出されるっていう」

島原 「原稿用紙1枚くらい書かないといけないから、大変だよな。最優秀賞は、『代々、清掃のバトンを繋いでいく』みたいな内容の詞が選ばれてました」



ーみんなはどんな詞を書いたの？

黒木 「僕は作文を書くのが嫌いなので、真っ白のまま提出しました！（笑）」

中野 「清掃に関することといえば、無言清掃っていうのもあります。これ、他校から来た先生とかにめっちゃ褒められてるんですよ」

黒木 「体育館をみんなで拭き掃除したり、モップをかけたりします。無言で。体育館を拭き掃除するとき、絶対

喋っちゃいそうじゃない？ 競争しようぜ！ みたいな」

鈴木 「でもめっちゃ怒られるんで、みんな無言です（笑）」

島原 「あと、清掃のキャラクターもいるよね」

黒木 「これも全校生徒が、1人1つずつキャラを考えてきて、その中から生徒会が決めました。『清掃納言』って名前なんです（笑）」



中野 「僕が描いたヘンな雑巾のキャラは選ばれませんでした……」

ーほかに、財光寺中ならではのことはある？

島原 「花壇コンクールは？」

黒木 「そうそう。花壇に球根を植えて、草むしりとか、水やりがちゃんとできてるかを競うんです。美化委員会がチェックして、順位を付けます」

島原 「クラスごとに花壇があって、どんな花壇にするか話し合い、デザインを決めて、その通りの色になるように花を植えていくんです」

鈴木 「枯れてる花があったら減点！ あと、雑草がないかとかもチェックされますね」

ー財光寺中の名物といえは？

鈴木 「帰りの校門ダッシュが名物。下校時間までに校門を出なくちゃいけない