



私を支えた「食」

佐藤あり紗さん(バレーボール元日本代表)



東京2020オリンピック・パラリンピック大会開催に向け、
トップアスリートなどの地元食材を生かした思い出深い「和食」を紹介します。



写真提供／月刊バレーボール

母の手料理「おくずかけ」が 私のパワーフード

小2からバレーボールを始め、大学を卒業して茨城の実業団チームに入るまで地元、仙台で過ごしました。幼いころから、母がアスリートとしての食生活を意識してくれていて、栄養価の高いものを中心とした食事をとっていました。

中でも大好きなのは、母が作る「おくずかけ」。野菜をたっぷり入れ、白石温麺(うーめん)という地域特有の麺をだしじょうゆで煮込み、とろみをつけた料理です。薬味には、「仙台せり」を入れたりします。各家庭によって味も異なるんですよ。



宮城県仙台市出身。ポジションは守備を専門とするリベロ。古川学園高等学校、東北福祉大学を経て日立リヴァーレに所属。2013年、全日本女子メンバーに選出される。同年11月、ワールドグランドチャンピオンズカップではベストリベロ賞に輝き、銅メダル獲得に貢献。2016年、リオデジャネイロオリンピックの正リベロとして出場。2018年からリヴァーレ仙台に加入し、プロバレーボールプレーヤーとして活躍中。

口当たりがさっぱりしていて、白米ともよく合うので、母によくリクエストしていましたね。

社会人になり、地元を離れてからは、母が「おくずかけ」をタッパーに入れて送ってくれました。地元の料理を食べると自然とテンションが上がるので、厳しい練習や次の試合もがんばろうと思えました。私の大きな支えになったと思います。

他にも牛タン、麦飯も大好き。麦飯は白米よりも栄養価が高いとされているので、今もよく食べます。

試合で海外に行くと、やっぱり「和食」の良さを実感します。私自身、食事の影響がダイレクトに体に出るタイプみたいで、脂身の多い肉中心の食事をとると、朝目覚めたときに「体が重いな」と感じるがありました。その日のパフォーマンスに影響が出てしまうこともあるので、食事はできるだけいいものを取り入れたいと常に考えています。

2018年から仙台に戻り、現在リガーレ仙台でプレーしています。仙台は野球、サッカーなど地域を挙げてのスポーツ振興が盛ん。私もプロとしてバレーボールを通じてスポーツの楽しさや地元の魅力を伝えていきたいと思っています。



宮城県仙南地方の郷土料理「おくずかけ」。じゃがいも、にんじん、ごぼう、里芋などの野菜と、焼き豆腐や油揚げ、こんにゃくなどを煮込んだ料理。



▶ 農林水産省公式キッチン



多年草のせりは、ほぼ周年で生産されている。宮城県名取市の名産「仙台せり」は、茎や根っこの太さが特徴で、葉・茎・根っことそれぞれ違う味と食感が楽しめる。

粘り強い日本女子 バレーボールのラリーに注目

女子バレーボールが世界と闘うとき、どうしても身長やパワーなどフィジカル面での差があります。でも、日本のバレーボールには相手の身長の高さを利用した器用なプレーや粘り強さがあるのです。攻撃・守備が一体となったチームプレーでつないでいくラリーも見どころかもしれません。素晴らしい試合が期待できると思いますよ。

男子バレーボールの場合は、何といてもその力強いプレーが魅力。サーブやアタック1本でズバツと決まるのも見ていて爽快ですね。リオ五輪で悔しい結果となった分、東京2020に懸ける思いは並々ならぬものがあると思います。パワーアップした日本男子チームの活躍も楽しみです。



2018年に発足したリガーレ仙台でキャプテンとして活躍中。



バレーボールのルールとメダルへの道

東京2020オリンピックのバレーボール競技のメイン会場は、1万5,000人の収容が可能な有明アリーナ。試合期間は2020年7月25日から8月9日（2019年4月19日現在）。

バレーボールは前衛・後衛各3人、計6人で競技を行う。ラリーに勝ったチームが1点を獲得し、同時にサーブ権を得る。25点を先取したチームがセットを取る5セットマッチ。3セッ

ト先制したほうが勝ちとなるが、セットカウントが2対2になった場合の最終セットは、15点を先制したチームが勝利する。守備を担うリベロはレシーブに特化した選手で、コートの出入りが自由。ひとり異なる色のユニフォームを着用している。どの後衛の選手とも無制限で交代できるが、サーブを打ったり、ネットより高いボールをスパイクしたりすることはできない。