

# ふくしま

## モノ作り百科

行き交う人の心を癒やす  
白河駅のシンボル



ランプシェードやキャンドルホルダーなどの雑貨も作っています

「今後50年は修復しなくて済むよう丁寧に作りました」と話す渡邊真さん



関ステンドグラス わたなべ工房  
☎080-5556-4250  
白河市関辺川前8-122

### ステンドグラス [白河市]



わたなべ工房の詳細はこちら

「ステンドグラスはデザインに沿って切り出した色ガラスを、銅箔や鉛線なまりせんを使って組み上げます。地味な作業ばかりですが、没頭できるその時間がたまらなく好きなんです」と笑う、わたなべ工房の渡邊真さん。約15年前に知人に頼まれたステンドグラスの制作をきっかけに作家の道に入り、今では全国各地の教会や建物のステンドグラスの制作や修復を手掛けています。

昨年12月には、建築から百年を迎えた白河駅舎の5枚のステンドグラスを制作した渡邊さん。「駅舎のステンドグラスは光の透過率が高いアンティークガラスを使用しています。駅を訪れた人が壁や床に差し込んだ七色の光を楽しみ、心が満たされる時間を過ごせたらうれしい」と穏やかに話していました。

**旬彩**  
ヘルシー！  
クッキング

学生が考案！

**春キャベツ**  
【主な収穫時期/3月~5月】

生でも加熱しても食べやすい春キャベツには、ビタミンC、ビタミンK、ビタミンU、カリウム、食物繊維が豊富に含まれ、抗酸化作用や消化を助ける働きも期待できます。

**春キャベツのステーキ風**

春キャベツの甘みと食感を楽しめます。健康的かつ満足感たっぷりのおいしさ。

**材料 [2人分]**

- 春キャベツ…1/8個(くし型に切る)
- ベーコン…2枚(40g)
- バター…大さじ1
- 白ワイン…大さじ2
- 顆粒コンソメ…小さじ1
- 白こしょう…少々

**作り方**

- 1 キャベツはくし型に切り、流水でよく洗う。ベーコンは薄切りにする。
- 2 フライパンにバターを入れて中火にかけ、キャベツの両面をこんがり焼く。
- 3 カットしたベーコンと顆粒コンソメ、白ワインを入れ、ふたをして弱火で10分ほど蒸す。
- 4 器に盛り、白こしょうをふりかける。

約154kcal (1人分) 調理時間/約15分

クックパッド福島県公式キッチン「はら食っち〜な ふくしま」でレシピ公開中

福島学院大学短期大学部食物栄養学科学生が考案したレシピを紹介します。