

Sports Sports Sports

社会体育館 ☎(84)4626
海洋センター ☎(84)6511

募 集

5周年
は町制施行5周年記念

5周年
第6回町民
卓球大会

期日 12月7日(日)
会場 社会体育館
対象 町内在住・在勤者
参加費 無料
申し込み 11月26日(水)までに
社会体育館で受け付けします。

結 果

第6回老人福祉センター
ペタンク大会

優 勝 大佐貫Dチーム
準優勝 須賀Bチーム
3 位 新里Eチーム



優勝した大佐貫Dチーム

老人クラブ
グラウンドゴルフ大会

優 勝 大輪Bチーム
準優勝 梅原Bチーム
3 位 大輪Aチーム

第24回全日本マスターズ
陸上競技選手権石川大会

45歳代 富塚かず子
4000m 69秒47
8000m 2分41秒54
70歳代 始澤重信
円盤投げ 34m64cm
ハンマー投げ 32m30cm
50歳代 堀口 優
砲丸投げ 5位入賞
健康を目的にして、生涯スポーツをやってみたいかたが仲間に加ってくださるのを待ちしています。始澤☎(84)3631



70歳代ハンマー投げ



「秋味焼きびたし」

(写真中央の1品)

材料(4人分)

サンマ(三枚開き)..... 2尾
エリンギ..... 2本
マイタケ..... 60g
しいたけ..... 4枚
れんこん..... 60g
もって菊..... 8花
そばっこ菜..... 1/4把
A 米酢..... 大さじ4
砂糖..... 大さじ1強
しょう油..... 大さじ1強
酒..... 大さじ1
片栗粉..... 適宜
サラダ油..... 適宜

今回のお料理は・・・

今回の料理はフレッシュグルメ教室の資料です。これは11月19日(水)にオフトークの自主番組でも放送されます。



Cooking
しましょ④②



レシピ

サンマに酒をふり10分程おき、水気をふいて片栗粉を薄くまぶし、サラダ油少々で色良く焼く。きのこ類を網焼きし、適宜さく。れんこんをいちょう薄切りし、かために茹でる。もって菊は花びらのみちぎっておく。Aの調味料を合わせる。、を器に盛り、をかけ、もって菊・そばっこ菜を添える。

おすすめポイント!

・酒で臭みが抜け、三杯酢でさっぱり食べられるので魚嫌いな人も食べやすい
・簡単にできて季節感あふれる一品

