



結  
果

社会体育館 ☎(84)4626  
海洋センター ☎(84)5511



第5回新春  
町民マラソン大会  
262人の選手が力走

スタートする家族マラソン参加者



完走して食べる豚汁は格別

第5回新春町民マラソン大会が1月19日、ふるさとの広場を発着地点に開かれ、延べ262人がゴールを目指して健脚を競いました。

この大会は、ランニング愛好者の底辺拡大を目的に開かれていた新春恒例の事業。小学生から壮年までが、競走マラソンをはじめ、タイムトライアルの健康マラソン、小学生と20歳以上ペアの家族マラソンなど14部門で1kmから3kmまでのコースに挑戦しました。参加者は、沿道の家族連れなどから声援を受けながら、それぞれ自分のペースで力走しました。

また、会場では食生活改善推進員の協力を得て、豚汁や甘酒、しるこが振る舞われ、完走した選手らが寒さで凍えてた体を温めていました。

小学生低学年女子		小学生低学年男子		小学生中学年女子		小学生中学年男子		小学生高学年女子		小学生高学年男子		中学生女子		中学生男子					
1位	宮川 夏妃	4分49秒	65	1位	落合 優菜	6分21秒	33	1位	荻野 望	8分38秒	52	1位	奥沢 宏之	7分42秒	73	1位	當山 真奈	7分56秒	33
2位	小暮 菜穂	5分02秒	42	2位	安藤 美穂	6分32秒	79	2位	高橋 路	8分47秒	16	2位	須藤 拓未	8分04秒	64	2位	鈴木 春生	7分58秒	71
3位	河原 舞	5分08秒	37	3位	河原鶴々実	6分36秒	55	3位	久保口三波	10分53秒	15	3位	石倉 雅允	8分12秒	09	3位	田口 春香	8分09秒	27

(敬称略)

「たら福もち雪鍋」

(写真上の一品)

材料

- 生たら.....3切
- 切り餅.....小4枚
- 生しいたけ.....4枚
- 京菜.....1/2株
- 生揚げ.....1 1/2枚
- 白菜.....1/8株
- 長ネギ.....1~2本
- かたくり粉...適宜(生たら用)
- サラダ油.....適宜
- だし汁(昆布)...5カップ
- 酒.....大さじ3
- 塩.....小さじ1
- 薄口しょう油...大さじ2
- 大根おろし.....200g
- かたくり粉.....大さじ3



レシピ

- ①生たらは3~4等分に切り、かたくり粉をまぶし、揚げる。
- ②切り餅は2等分に切り、揚げ餅にする。
- ③他の具は食べやすいように切る。
- ④鍋にAと生しいたけ、生揚げ、白菜、長ネギ、京菜を入れて、野菜がしんなりするまで煮る。
- ⑤④に揚げたたらと餅を入れ軽く煮たら、かたくり粉でとろみをつける。
- ⑥最後に大根おろしを入れて仕上げ。



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2月12日(水)にオフトークの自主番組でも放送されます。

ここがポイント!

- ・揚げ餅を入れてからは煮すぎない。
- ・大根おろしを入れるので、揚げ餅を使ってもしつこくない。

