



第7回町民卓球大会
 期日 12月5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(金)までに
 社会体育館で受付します。

募 集

Sports Sports Sports
スポーツ Sports
 社会体育館 ☎(84)4626
 海洋センター ☎(84)6511



優勝した中学生の皆さん

中学生女子の部
 優勝 藤沢佑香里・藤野麻里
 準優勝 柿沼純子・関 和葉
 3位 佐藤亜美・篠木梨紗
 3位 森尻望美・真田聡美

中学生男子の部
 優勝 河内山智幸・畠 善行
 準優勝 富澤 充・渡辺 舜
 3位 田部井康平・河内山直
 紀 大塚公太・関口篤史

**第5回町民
バドミントン大会**

結 果
 (敬称略)

優勝 須賀Aチーム
 準優勝 須賀Bチーム
 3位 梅原Bチーム

**第3回老人クラブ
グランドゴルフ大会**



優勝した一般の皆さん

一般男子の部
 優勝 江森大介・中野 勉
 準優勝 江川博幸・竹谷 実
 3位 田沼大輔・高橋貴大
 3位 高橋広行・村社篤史

一般女子の部
 優勝 江森真里子・岡田輝代
 準優勝 栗原享子・奈良由貴子
 3位 川田奈保美・吉田有花

ミックスの部
 優勝 江川博幸・江森真里子
 準優勝 江森大介・今泉美香

「さんまがば焼酎」

材料 (4人分)

さんま開き..... 大3尾分
 酒..... 大さじ2
 片栗粉..... 適宜
 サラダ油..... 適宜
 A { しょう油..... 大さじ1 1/2
 酒..... 大さじ1弱
 砂糖..... 大さじ1
 みりん..... 大さじ1弱
 粉山椒..... 適宜
 米..... 1 1/2カップ

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24日(水)にオフトークの自主番組でも放送される予定です。



Cooking
 しましょ ⑤④



レシピ

さんまは内臓を除き、三枚におろし酒をふっておく。
 三枚におろし酒をふっておいたさんまの水気をとり、片栗粉をまぶし両面を焼く(少し焦げ目がつく程度)。
 両面を焼いたさんまを半分に切り、Aを混ぜ合わせ、焼きからめる。
 米飯に焼きからめたさんまをのせ、好みて粉山椒をふる。

おすすめポイント!

・塩焼きとは違う変化のあるメニューで味わえる。

