

Sports Sports Sports

社会体育館 ☎(84)4626
海洋センター ☎(84)6511

結果

5周年 第5回町民ウォーク&ウォーク

第5回町民ウォーク&ウォークが11月30日、子どもからお年寄りまで約200人が参加してふるさとの広場を発着点に開かれました。

町民の健康づくりや交流の輪を広げるのが目的で、あいにく雨天の中、雨具を着用してスタート。利根川堤防や桜並木路を

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



雨の中元気にスタートする参加者

巡る7.5キロコースと利根川堤防や谷田川堤防を巡る10キロコースに分かれ、晩秋の自然を楽しみながら心地よい汗を流しました。

参加者は「普段見慣れない景色を見ることができ、気持ちよく歩くことができました」と話していました。

3位	3位	準優勝	優勝	中学生男子
園部 幸人	齋藤 良輔	北浦 侑樹	江川 友来	
3位	3位	準優勝	優勝	小学生男子
山岸 諒太	鹿沼 博基	村田 巧	小林 巧	

(敬称略)

3位	3位	準優勝	優勝	一般男子
松吉 喜造	木村 将之	齋藤 良輔	北浦 侑樹	
3位	3位	準優勝	優勝	男子ダブルス
小松原雅弘	小松原義男	田村 紘久	田村 紘久	



中学生、一般それぞれの優勝者



小学生男子の部優勝

優勝	優勝
栗原 清夏	柏木 裕美

「煮豚」

(写真中央の1品)

材料 (5~6人分)

豚肩ロース	400g
塩	大さじ1/2杯
生姜	1片
酒	1/4カップ
A 砂糖(ザラメ)	大さじ2強
醤油	大さじ3杯
酒	大さじ2杯

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1月21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 ④④

家庭料理でおもてなし

レシピ

豚肉に塩をすりこみ、20~30分おく。

を鍋に入れ、生姜を薄切りにし、酒をかぶる位水を加え、強火でアクをとりながら40分程軟らかく茹でる。

の豚肉を取り出し、ゆで汁をこす。

Aの調味料を煮立て、豚肉を入れてからめ、ゆで汁を加えて紙布たをし20分位煮る。

煮汁をつめて肉にからめる。

おすすめポイント!

・鍋に入れるだけなので、もう一品のメニューも挑戦できます。

