



勝利のテープをつかみ取れ 小城市駅伝チーム

2月13日(金)～15日(日)に行われる「第55回郡市対抗県内一周駅伝大会」は佐賀県内 全33区間 269.9kmをたすきでつなぐ大会で、小城市チームは現在2連覇中です。チームは成人、中高生で構成するため、普段は個人や所属するチームで練習を重ね、毎週日曜日に全体練習を行っています。

監督を務める野田 正一郎さん(小城町)は高校生の頃から県内一周駅伝の代表として走り、チームと苦楽を共にし、駅伝に携わって30年になります。「小城はベテランから若いメンバーまで、選手層が厚いのが特徴ですね。普段はライバルであるメンバーと一緒に練習して、互いを高めることができるのも駅伝の良さ。チームの団結も深まり、仕上がりは上々です」と語ります。

そして、たすきを胸に走る選手を支えているのが、県内のあらゆる場所で見られる小城市民の応援。「本当にありがたく、県内一の応援だと思います。最後まで皆さんに喜んで応援してもらえるように頑張ります」と監督の気合いも十分です。チーム一丸となり、まずは3連覇4度目の優勝という新しい歴史に向かって走り出しています。

練習に励む
選手と野田
監督

第55回 郡市対抗県内一周駅伝大会

2月13日(金)～15日(日) 詳細は16ページにて

「あーも!ファミリー」
おすすめレシピ

今月の料理

「鮭の漬け焼き きのことソース」

材 料 (4人分)

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| ● 生鮭 … 60g×4切 | ● しょうゆ … 小さじ2 |
| ● しょうゆ … 小さじ2・1/2 | ● 梅肉 … 14g |
| ● 酒 … 大さじ1 | ● だし汁 … 60ml |
| ● えのき茸 … 100g | ● かたくり粉 … 小さじ1弱 |
| ● しめじ … 100g | ● だし汁 … 小さじ2 |
| ● にんにく … お好みで | ● しその葉 … 4枚 |
| ● ごま油 … 小さじ1 | ● ブロッコリー … 80g (大房3つ) |
| | ● トマト … 80g (半分) |



作り方

- えのき茸は石づきを取って半分に切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。にんにくはみじん切り、またはすりおろしておく。ブロッコリーは下ゆでしておく。
- 生鮭はしょうゆと酒で下味をつけ、フライパンにクッキングシートを敷き、両面をこんがり焼いて取り出す。
- シートを外したフライパンにごま油を熱し、**A**を炒める。火が通ったら**B**で調味し、再度1～2分煮たさせる。
- 3**にだし汁で溶いたかたくり粉でとろみをつける。火を止め、**2**の鮭を漬ける。
- 皿に鮭を盛り、きのこソースをかけ、青じそを散らす。ブロッコリー、トマトを添えて完成!



1人分→113kcal



ワンポイントアドバイス

煮るより漬けこむことで味がなじみ減塩にもなります。
梅肉も調味料の一つとして活用しましょう。

問 健康増進課 ☎37・6106

小城市広報「さくら」 次号の3月号は2月20日発行です。

■発行/小城市 編集/総務課

〒845-8511 佐賀県小城市三日月町長神田 2312 番地 2

TEL 0952・37・6111(代表) FAX 0952・37・6163

E-mail info@city.ogi.lg.jp

■住民基本台帳にもとづく人の動き

平成26年12月31日現在 (前月比)

人口/46,003人(−14) 世帯数/15,720世帯(+1)

人口の内訳 男性/21,725人(+3) 女性/24,278人(−17)



「小城市広報さくら」は
大豆油インキと再生紙を
使用しています。