



高みを目指し、全身を大きく伸ばす！

つるもと なおき
靄本直生くん (芦刈観瀾校) 9年生

2020年の東京五輪の追加種目に推薦を受け、注目を集める「スポーツクライミング」。市にはこの競技に挑む若手選手がいます。先日行われた和歌山国体で、初出場ながらも山岳競技リード種目で7位、ボルダリング種目で8位入賞を果たした靄本直生くんです。スポーツクライミングには「リード」「ボルダリング」「スピード」の3種目があり、リードは、高さ15mの人工壁を登り、到達したポイント（高さ）を競います。ボルダリングは、高さ5m程度の比較的低い人工壁を登り、完登した数で競い、スピードは、登る速さを競います。

小学校3年生からスポーツクライミングを始め、実力をつけてきた靄本くんは、今年8月の第18回JOCジュニアオリンピックカップ大会でユースB男子リード6位入賞。さらに先日行われた佐賀県ジュニアクライミング選手権で優勝するなど活躍が光ります。

クライミングの魅力を「登るまでのムーブを考えること。時に、こんなルート登れるのかなと思うこともあるけど、そこを登れた時の達成感はとてもいいものです」と話します。実際に、練習へ伺った時には難しいルートをスイスイと登っていました。

今後の目標を「来年も国体に出て、より上位を目指したいです。いつかはワールドカップに出場したいです」と語り、着実に目標に向かって頑張る靄本くんの今後に期待です。



▲和歌山国体では初出場ながらも入賞！



▲佐賀県ジュニアクライミング選手権の様子



▲スパイダーマンのような身軽さ！



旬の食材
de

**お手軽
レシピ**

今月の料理

「海苔ハンバーグ」

材料（4人分）

1人分→163kcal

- | | |
|----------------|----------------|
| ● 合いびき肉 … 200g | ● 海苔の佃煮 … 大さじ1 |
| ● にんじん …… 40g | ● 塩 …………… 適量 |
| ● 玉ねぎ …… 40g | ● こしょう …… 適量 |
| ● パン粉 …… 10g | ● ナツメグ …… 少々 |
| ● 牛乳 …… 20g | ● 大葉 …… 4枚 |
| ● 卵 …… 1個 | ● 水（蒸し焼き用）小さじ2 |

作り方

- 1 にんじんと玉ねぎはみじん切りにする。パン粉を牛乳に浸す。卵はよく溶いておく。
- 2 ポウルに合いびき肉と1を入れる。さらに海苔の佃煮、塩、こしょう、ナツメグを加え、肉に糸が引くまでよくこねる。
- 3 2を4等分し、小判型に形を整える。両手のひらに打ちつけるようにして空気を抜き、中央をくぼませる。桜餅の葉のように大葉でハンバーグを挟む。
- 4 フライパンに油をひいて温まったら3を並べ、両面を軽く焼いて焼き色を付ける。
- 5 火加減を弱火にし、水を加えてふたをして蒸し焼きにする。
- 6 竹串で刺してみ、透明の肉汁が出てきたら火が通っている証拠です。

ワンポイントアドバイス

海苔の佃煮を加えるだけで、有明海の香りするハンバーグに変身!!
ぜひ作ってみてください!

私のおすすめレシピ

佐賀県立牛津高等学校
食品調理科2年 佐々木香穂さん



お皿に盛り付けて出来上がり!

小城市広報「さくら」次号の2016年1月号は12月18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27年10月31日現在 (前月比)

人口/45,871人(-13) 世帯数/15,829世帯(+11)

人口の内訳 男性/21,671人(-6) 女性/24,200人(-7)



「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。