

# 食 季節の健康レシピ

## あじのフレンチフライ (4人分)



### 【材 料】

あじ (20cm 大) 4尾  
 塩、こしょう 適宜  
 小麦粉 適宜  
 揚げ油 適宜

### (ラビゴットソース)

トマト 100g  
 玉ねぎ 50g  
 酢 40cc  
 塩 4g  
 こしょう 少々  
 サラダ油 40cc  
 パセリ 少々

### 【作り方】

- ①あじは三枚におろし、塩こしょうしてしばらくおく。
- ②ラビゴットソースを作る。  
 トマトは湯むきして種をとり、小豆の大きさに切る。玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、しばらくおく。パセリも同様にする。  
 ボールに酢、塩、こしょうを入れて混ぜ、サラダ油を入れ、玉ねぎ、トマト、パセリを加えてよく混ぜる。
- ③①のあじに小麦粉を薄くまぶして中温の油で揚げる。
- ④③を直ちに②につけこむ。

(エネルギー 213kcal、塩分1.5g)



▲沼島祭り (高田弘撮影・南あわじ市観光写真コンテスト特別賞)



◀宵宮で奉納される沼島太鼓

南あわじ市

## ふるさと資源④

### 沼島の春まつり

五月三日の宵宮は、沼島八幡神社前の広場で沼島子供太鼓保存会が大鼓を奉納。  
 祭り当日の四日、神社から海の守り神、戦いの神として信仰している弁才天(弁天さん)までの海岸沿いでは、神輿と布団だんじり二台、曳きだんじり三台が練り回りまです。船上げ場ではだんじりが勇壮さを競い何度も海に飛び込みます。

国体だより 第16号

## はばタン通信

国体推進室 ☎50・3036

152日

## ビーチバレーのルールと魅力



▲慶野松原での大会の様子 (昨年6月19日の県高等学校ビーチバレー大会)

国体まであと...

慶野松原では、「のじぎく兵庫国体」の競技種目としてビーチバレーが行われます。また国体に先立っての予選大会など迫力満点の試合も行われます。今回は、そのルールと魅力を紹介します。

### ビーチバレーのルール

チーム 2人 (選手交代不可)。コート 縦16m × 横8m、ネットの高さ 男子2・43m、女子2・24m (6人制と同じ)。21点先取のラリーポイント制。また、指の腹を使用したフェイントは禁止。

### ビーチバレーの魅力

ビーチバレーの醍醐味は、広いコートをとった2人で守り、砂浜の上で体を張ってのプレーです。声を掛け合う、目と目で会話、背面で指を使ってサインを

送るなど、あうんの呼吸、2人のコミュニケーションが見逃せません。また風や日光などの自然条件も視野に入れながらプレーをしています。

白い砂と青い松、日本の渚百選にも選ばれた素晴らしい自然景観の中で開催される、ビーチバレー大会は魅力いっぱいです。

### 市内でのビーチバレー 大会予定

▼6月25日 県高等学校選手権大会  
 ▼7月2日 国体県予選大会  
 ▼10月1日 3日 2日 のじぎく兵庫国体

URL: <http://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/>

E-mail: [kouhou@city.minamiawaji.hyogo.jp](mailto:kouhou@city.minamiawaji.hyogo.jp)