

食 季節の健康レシピ

マグロと玉葱のサラダ (4人分)



【材 料】

マグロ	200 g
玉葱	1 個
貝割れ大根	少々
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
溶き辛子	小さじ 1
酢	大さじ 1
オリーブ油	大さじ 3
タバスコ	適量

【作り方】

- ①マグロは、一口大の角切りにする。
- ②玉葱は、縦半分に分けて、ごく薄切りにする。布巾に包んで、流水でもみ洗いし、水気を絞る。
- ③貝割れ大根は、洗って根元を落とす。
- ④ドレッシングを作る。ボールに塩、こしょう、溶き辛子を混ぜ、酢でのばす。オリーブ油を少しずつ加え、泡立て器でよく混ぜ合わせ、タバスコを適量加える。
- ⑤④にマグロ、玉葱、貝割れ大根を加え、さっくりと混ぜる。

(エネルギー 118kcal、塩分0.6g)



▲鱧のコース料理 (うす造りや湯引き、棒寿司、天ぷら、鱧すき鍋など)



◀ 鱧は白身で脂肪が多く、ビタミンAが豊富。夏ばて予防に最適

南あわじ市

ふるさと資源

⑤

鱧料理

淡路島の夏の味覚を代表する鱧。特に産卵を控えた六月から八月は、脂がのって味に深みが出てきます。淡路産の新玉葱と一緒に煮る「鱧すき鍋」は、淡白な鱧の旨みに玉葱の甘さが溶け合う、地元ならではの逸品です。

市観光協会ではマスコミ関係者を招き「ハモ懇談会」を五月十七日に大阪梅田で開催。鱧料理に加え、皮を一枚残しリズミカルに包丁を入れる調理方法「骨きり」を披露し、玉葱や素麺など南あわじの食材もPRしました。参加者らは初夏の淡路を堪能していました。

国体だより 第17号

はばタン通信

国体推進室 ☎ 50・3036

国体関連ニュース

ビーチバレー

リハーサル大会開催

6月25日(日)、慶野松原で、10月の本番に向けてのリハーサル大会「第9回兵庫県ビーチバレー高等学校選手権大会」が開催されます。

役員・ボランティアが丸となって大会運営の最終確認を進めていきます。ぜひご観覧ください。

走り隊・おつぱい隊

先日、新聞折込で国体炬火リレーの走者(走り隊)、相撲競技ボランティア(おつぱい隊)を募集しました。

多数の応募があり、走り隊は定員に達しました。おつぱい隊は、随時受付を行っていますので、国体推進室までお問い合わせください。

さ。い。

国体総合開会式

入場券申込受付中

50年ぶりに兵庫県で開催される「のじぎく兵庫国体」の総合開会式が9月30日(土) 神戸総合運動公園ユニバー記念競技場で開催されます。

従来、国体の開会式は入場料が必要でしたが、震災復興に対する感謝をこめて、国体史上初の試みとして無料となりました。ただし、入場券が必要となりますので6月26日(月)までにお申込みください。当日券はありません。

▼入場券申込み先
のじぎく兵庫国体実行委員会
国体推進室
☎ 078・362・9065
☎ 50・3036



国体まであと...