食 季節の健康レシピ

かぼちゃのそぼろ煮　（4人分）

【材　料】

- かぼちゃ　400g
- だし汁　250cc
- 砂糖　小さじ2
- みりん　小さじ2
- 薄口醤油　小さじ2
- 鶏ひき肉　160g
- しょうが汁　1かけ分
- 薄口醤油　小さじ1
- 水溶き片栗粉

（水大さじ1：片栗粉小さじ1）

【作り方】

①かぼちゃはところどころ皮をむき、食べやすい大きさに切る。

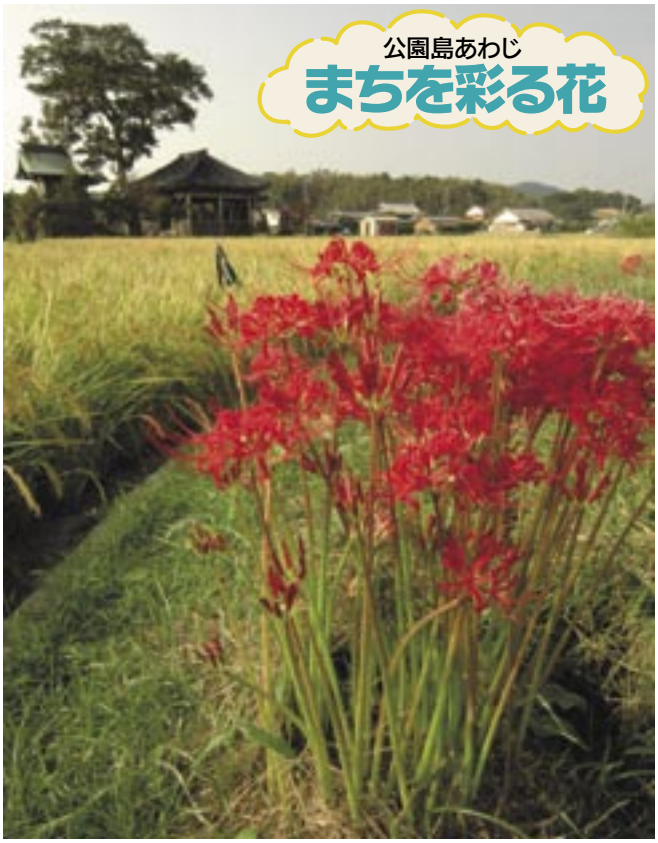
②鍋に調味料と、かぼちゃは皮を下にして入れ、火にかけ、落し蓋をしてやわらかく煮る。

③かぼちゃを器に盛り、残った煮汁に鶏ひき肉を入れる。しょうが汁、薄口醤油を加え、再び煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、かぼちゃにかける。

（エネルギー　169kcal、塩分0.9g）

公園島あわじ

まちを彩る花



▲田んぼの畔に咲くヒガンバナ（倭文）

ヒガンバナ

秋の彼岸のころにいっせいに咲くのでこの名がついたヒガンバナは、別名マンジュシャゲやシビトバナ、カミソリバナともいわれます。

花びらがそり返り、おしべが長く飛び出しており、茎にアルカロイドという毒を含む有毒植物としても知られています。

市内では、田んぼの畔（あぜ）や道端などに群生し、鮮やかな赤色がのどかな田園風景に彩りを与え、秋を感じさせます。

国体だより　第9号

はばタン通信

企画部国体推進

みんなで国体に参加しよう

国体には、正式競技と公開競技、デモンストレーションとしてのスポーツ行事（以下「デモスポ」）があり、南あわじ市では、正式競技の相撲、公開競技のビーチバレー・スポーツ芸術、デモスポの少年相撲・少年野球を開催します。

正式競技の相撲は、四十七都道府県から選手・監督約七百人、公開競技のビーチバレーは約百三十人が参加予定です。

スポーツ芸術は、スポーツ以外に文化面でも国体に参加できるようにと、絵画・写真展を実行委員会では計画しています。

またデモスポは身近なスポーツとして親しまれている競技をより一層普及するために地域の方々との連携を図りながら、市民の皆さんが参加できる行事として開催します。南あわじ市では、既存の南あわじ市少年相撲府中大会と少年野球大会を国体のひとつの行事として実施することにより、みんなで国体に参加しようという意識を図ります。

このデモスポがきっかけとなり、将来の国体選手を目指すたくましい子どもたちへと成長し、またこの大会が良い思い出となるような素晴らしい大会にしたいと考えています。

▲来年、国体デモスポとして開催される「少年相撲府中大会」

広報南あわじ　2005.10.1　No.9　編集発行：南あわじ市総務部秘書広報室／〒656-0472 兵庫県南あわじ市市善光寺18番地27　TEL(0799)43-5002　FAX(0799)43-5102
URL:http://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/
E-mail:kouhou_touke@city.minamiawaji.hyogo.jp