

大館鳳鳴高校野球部

「センバツ甲子園」出場に期待!!



3月22日に開幕する「第75回選抜高等学校野球大会（春のセンバツ甲子園大会）」の21世紀枠候補校に、大館鳳鳴高校が選ばれました。

大館鳳鳴高校は、学校創立100年を超える文武両道の伝統校であり、また昨年の県大会で準優勝を果たしたことが評価されたものです。『北鹿地方初の甲子園出場』に市民の期待が高まっています。

1月31日には、全国の候補校9校の中から2校の出場が21世紀枠として決定します。



期待の横断幕(市役所)

小畑市長へ報告



勇壮果敢!! 消防団まとい振り

消防出初め式

(1月6日・大町中央通り)



あずまや 手作りの東屋が完成 —十二所地区葛原集落—

地元の老人クラブ会員による手作りの東屋が葛原農村公園内に完成。北部シルバーエリアの建物を参考に、材料は地域のかたから間伐材を譲り受けたものです。

今月のレシピ

よしのに 白菜の吉野煮



1人分エネルギー-208キロカロリー

白菜を煮ものにして、たっぷりいただきます。高野豆腐とひき肉を組み合わせた、うまみのある野菜料理です。

材料 (4人分)

- ・白菜……………400g
- ・干シイタケ……………4枚
- ・ニンジン…………… $\frac{1}{3}$ 本
- ・高野豆腐……………2枚
- ・鶏ひき肉……………150g
- ・シウウガ(みじん切り)
- ・サラダ油……………小サジ1
- ……………大サジ1

作り方

- ①干シイタケ、高野豆腐はそれぞれにぬるま湯で戻す。戻したシイタケは軸を取り、千切りにする。高野豆腐は半分は軸を取って薄切りにする。
- ②白菜の軸はそぎ切り、葉はざく切りにする。ニンジンは薄イチョウ切りにする。
- ③鍋に油を熱して、シウウガ、ひき肉をいためる。ひき肉に火が通ったら、白菜、ニンジン、シイタケを入れていためる。
- ④③に高野豆腐とAを入れて、落としタタをして中火で約15分煮る。最後にBの水溶き片栗粉を加える。

A

- 固形コンソメ……………1個
- 酒……………大サジ2
- しょうゆ……………大サジ2
- みりん……………大サジ1
- 干シイタケの戻し汁……………200cc

B

- 片栗粉……………大サジ2
- 水……………大サジ2

一口メモ 煮た白菜は体の中の余分な熱をさます作用があります。風邪などで熱があるときは積極的に食べましょう。