



野球でつながる伊勢との絆

投稿 赤羽根スポーツ少年団軟式野球部

私たちは、8月17日(金)～19日(日)に三重県伊勢市を訪れ、伊勢市長杯学童軟式野球大会に参加してきました。17日(金)には、交流15年目を迎える今一色野球スポーツ少年団(三重県伊勢市)との親睦を深めました。

この交流は、平成9年、伊勢志摩と渥美半島を結ぶ伊勢湾口道路

の実現に向けて、両地域の首長交流会が行われ、少年野球で地域交流を促進させようと親睦試合を行ったことが始まりでした。毎年、

夏には赤羽根スポーツ少年団軟式野球部が伊勢市へ、秋には今一色野球スポーツ少年団が田原市へ1～2泊で訪れています。

また、平成22年の鳥羽伊良湖航路存続問題の際には、海を越えた絆を守るため、一緒に署名活動を行いました。

この2チームから始まった親睦試合も、今では30チームほどが参加する伊勢市長杯・田原市長杯となりました。これからも交流を続け、絆を強くしていきたいです。



●握手を交わし再会をよこぎりました



●試合の合間に、仲良くカレーライスを食べました



「たね」の簡単＆おいしい『産直レシピ』

広報サポーターの「たね」が「旬を上手に、手軽でおいしく、誰にでも簡単にできる料理」をテーマに、今回は「トウガン」を使ったレシピをお届けします。

トウガンのカレー煮

【材料5人分】

- 1人分のエネルギー189kcal (たんぱく質10.0g)
- トウガン 900g ●合い挽きミンチ 200g
- だし汁 600cc ●カレールー 60g
- 濃い口しょうゆ 大さじ1 ●オクラ(ゆでたもの) 10本

【作り方】

- 1 トウガンは綿と種の部分を取り除き、皮を厚くむく。
- 2 一口大に切ったトウガンを、少し透き通るくらいに下ゆでする。
- 3 深めのフライパンで合い挽きミンチを炒める。
- 4 ミンチがほぐれてきたら、下ゆでしたトウガンとだし汁を入れる。
- 5 トウガンが柔らかくなってきたら、一度火を止め、カレールーを入れよく溶かす。
- 6 再び中火にして味をしみこませる。(水分が少なければ水をたす)
- 7 仕上げに濃い口しょうゆを入れ、全体によく混ぜ火を止める。
- 8 器に盛りつけ、ゆでたオクラを飾り付ける。

*トウガンの水分や加熱時の水分蒸発、カレールーの種類によって塩分などが違うので、加減をしてください。



トウガンは夏野菜ですが、長期間保存することができます。利尿作用があり“むくみ”や“高血圧”に効果があるとされています。カレー風味にすることで、子どもたちにも食べやすいメニューとなります。煮物のイメージが強いトウガンですが、塩もみをして酢の物や生のままサラダにも使用することもできます。