

# チャレンジデー

2012

スポーツの力で日本を元気に!!

## 5月30日(水)

午前0時～午後9時

**市民総参加** めざせ、3年ぶりの勝利!!

### 大村市 vs 昭島市

今回の対戦相手は、昭島市(人口111,556人)。昭島市は、「人・まち・緑の共生都市」を目指しています。より一層団結し、3年ぶりの勝利を目指し全国に大村をアピールします。皆さんのご協力をお願いします。



チャレンジデーとは、15分以上の健康運動に参加するスポーツイベントです!

人口規模がほぼ同じ自治体同士で、午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続したスポーツや運動を行った住民の参加率を競い合います。

いつでも、どこでも、だれでも、なんにでも、楽しく参加できます!

チャレンジデーは、年齢、性別を問わず、誰でも、どこでも、どんなスポーツをしてもOK! 家族・職場・地域ぐるみでも、一人でもOK! 体を動かすだけでどなたでも気軽に参加できます。皆さん一人ひとりが主役です。

イベント内容・申込方法など詳しくは「広報おむら5月号」でお知らせします。

■地域げんき課スポーツ振興室(内線187)

	材 料	分 量
寿司(ご飯)	米	5合カップ
	水	5と1/2カップ
料 理	酒	大さじ2
	昆布	10cm角1枚
酢	砂糖	1/2カップ
	塩	50g
シイタケの煮汁	小さじ1	大さじ1/2
	魚(切身)	150g
砂糖	糖	大さじ1と1/2
	酒	〃 1
塩	小さじ1/6	〃 1
	ゴボウ	100g
油	少々	〃
	砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/4	〃
	ケう糖	20g
シイタケの戻し汁	15g	大さじ1と1/2
	酒	〃 2
はんぺん(赤・緑)	〃 1/2	〃 1/2
	〃 1/2	150cc
卵	5個	合わせて50g
	塩	大さじ1/4
糖	〃 1	〃 1
	水	1:1 (200cc)



### Menu 減糖・減塩大村寿司

— レシピ提供 —  
伝えのこし隊

#### ◇ 作り方(5合 30切分) ◇

- ① といだ米に分量の水、だし昆布を加え30分ほどおく。
- ② 炊く前にだし昆布を取り出し、酒を加えて硬めに炊く。(こぎ汁は残しておく)
- ③ 合わせ酢の材料をよく混ぜ合わせる。
- ④ シイタケの煮汁は後で入れる。
- ⑤ 甘鯛をゆでてふきんとり、水でさっと洗う。厚手の鍋に調味料を加えて、煎るように「そぼろ」を作る。
- ⑥ ゴボウは皮を包丁の背でそぎ取って、できるだけ細く削ぎ、米のこぎ汁に浸けてアク抜きし、水で洗い、しっかり水を切る。
- ⑦ 鍋に薄くサラダ油を熱し、削ぎゴボウを炒めて調味する。
- ⑧ 干しシイタケは戻し、かんぴょうは塩もみしてゆで、それぞれ細かく刻む。
- ⑨ シイタケの戻し汁に調味料を加え、シイタケ、かんぴょうを煮る。(残った煮汁を合わせ酢に入れる)
- ⑩ はんぺんはさうと熱湯を通し、小さく角切りにして合わせ酢に少し浸ける。
- ⑪ 卵に塩を加えて溶きほぐし、薄焼き卵を焼いて細く切り「錦糸卵」を作る。
- ⑫ 寿司型の内側を「手水」でぬらし、寿司(ご飯)の1/2量を広げ、その上にゴボウ、シイタケ、かんぴょうの1/3量位を乗せて広げる。
- ⑬ 残りの寿司(ご飯)を乗せて広げ、残りの具を色の濃い順に乗せて広げる。
- ⑭ 最後にグラニュー糖をまぶした錦糸卵を全体に広げて、合わせ酢を振りかけて手のひらで軽く押す。



## 野菜苗 花苗 続々入荷中!

食卓に安心・安全な食材を! お庭を花いっぱい!

造園土木設計施工  
外柵工事一式

株式会社 浮羽園

事務所 大村市玖島3丁目546-5  
TEL52-6536 FAX52-3446

雨水を有効利用

アクア  
タワー

取扱中!

詳しくは店頭展示を  
ご覧ください。

