

トピックスひがしどおり!

タイトル：体を動かすのって楽しい!
取材協力：東通村バレーボールクラブ

東通村でバレーボールチームが活動しているのをご存じでしょうか?

現在、男女約20人、10代～40代までの幅広い年齢層がアットホームなチームで楽しく練習しています。

年2回(春・秋)ほど大会に出場(県民体育大会など)しています。

※新型コロナウイルスの感染状況により大会の開催が決まります。

**東通バレーボールクラブでは
メンバーを大募集しています!**

中学生以上でバレーボールに興味のある人、初心者・経験者・男女問わず大歓迎です!

★体験・見学也大歓迎!★

毎週水曜日19時～21時、東通村体育館にて練習しています!

【問合せ先】

Instagramで@higashidoori_vbcまたは東通VBCで検索し、トップページからDM(メッセージ)にてお気軽にご連絡ください!

または、東通村体育館へご連絡ください!

☎ 0175-27-2200(三國・八戸・森山)



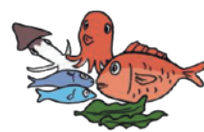
むつ市秋季バレーボール大会での試合の様子



第54回むつ市秋季バレーボール大会
(男子2位、女子3位)



わいほの得意料理



今回は... 東奥学園の

齋藤 敏夫講師にご紹介いただきました!

料理名

『マコモダケの中華風和え物』

食材

- マコモダケの中華風和え物 (2人分)
- マコモダケ.....1本
 - ★醤油.....小さじ1/2
 - ★酢.....小さじ1
 - ★中華だしの素.....小さじ1
 - ごま油.....小さじ1



♪ 東奥学園・齋藤敏夫講師からの作り方・コメント ♪

- ① マコモダケは端の部分を少し切り落として皮をむく。
- ② ピーラーで薄皮をむく。
- ③ 斜め1ミリくらいにスライスし、千切りにする。
- ④ ★の調味料を加え味が馴染むまで少し置く。
- ⑤ 最後にごま油を加えて出来上がり!

👍 新鮮なマコモダケはシャキシャキ食感とほんのり甘味があって美味しいです! 👍

「マコモダケ」はイネ科マコモ属多年草である「マコモ」の根元を肥大させた野菜で水田で栽培されています。9月頃から11月頃まで生食で出回りますので、ぜひ一度お試しください♪

～わいほの得意料理に掲載するレシピを大募集! 素敵なレシピをドシドシご応募ください!～

【問合せ先】総務課・商工観光課 ☎ 0175-27-2111(内線116、117、273)

