

トピックスひがしどおり！

タイトル：雪でも元気に練習中！！

取材協力：県民駅伝 東通チーム

冬は基礎体力づくりのシーズン！！

東通チームでは、来年度の県民駅伝に向け、冬季練習を行っています！！

青森県で恒例行事となっている青森県民駅伝競走大会。テレビ等でご覧になった方も多いのではないのでしょうか。新型コロナウイルス感染症まん延の影響を受け、3年ぶりの開催となった昨年は、村の部3位、全体で18位という結果でした。

伸びしろ十分。村の部1位を目指して、今年も練習に励みますので、応援よろしくお願いします。

★練習日時★

練習日：毎週土曜日

時 間：午前9時から午前11時半まで

場 所：東通村体育館、里地区周辺

★主な練習内容★

- ・ウォーミングアップ
(15分ジョグ、体操など)
- ・屋外ランニング
(40分程度)



中小学校の陸上教室と合同で練習を行っています！



わいほの得意料理



今回は... 7ページで紹介した『東通村産品を使った料理教室』からご紹介します！

料 理 名

『魚介のうま辛カルパッチョ』

食材 (3人分)

ミズダコ・ホタテなどの魚介の刺身
(今回はアイナメ、ソイを使用しました)
.....人数分
サラダ用野菜.....適量
(水菜・リーフレタスなどお好みで)
ネギ.....1/2本

★うま辛ラー油

米油100ml、玉ねぎ1/2個、にんにく3かけ、ナッツ20g、乾燥オキアミ大さじ3、白ごま大さじ1、きび砂糖小さじ1、一味唐辛子1/2〜、コチュジャン大さじ1、塩小さじ1/2、醤油大さじ2、ごま油大さじ3

♪ お料理教室からの作り方・コメント ♪

- ①野菜を洗って水切りし、器に敷く。
- ②魚介を切って①に並べる。
- ③うま辛ラー油を乗せて白髪ねぎを散らす。

★うま辛ラー油は、玉ねぎを1cm角に切り薄力粉をまぶしてじっくり揚げる。きつね色になったら取り出し、薄切りのニンニクを揚げる。カリッとしたらニンニクを取り出し、火を止めて、ナッツとオキアミを入れて冷ます。白ごま〜ごま油までを混ぜ、玉ねぎと砕いたニンニクを混ぜる。辛味は一味唐辛子で調整する。3日くらい置くと味が馴染んで美味しくなります！



・辛さは一味唐辛子の量にてお好みで調整してください！

・うま辛ラー油はお好みで、カルパッチョ以外にも使えます！（冷ややっこや温泉卵など）



〜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)

✉ soumu@vill.higashidoori.lg.jp