

人 ネットワーク

北口 幸恵さん (6区)



シニアカーリングで 自身初の世界選手権へ

妹背牛カーリング協会に所属する北口幸恵さんが、4月22日から韓国の江陵（カシヤン）市で開幕する「世界シニアカーリング選手権大会」に出場します。「チーム北海道」の一員として、全国各地の強豪チームを破り、日本選手権で優勝。カーリング歴35年以上の競技人生で初めて、世界大会への切符を獲得しました。

昨年11月に青森県で開かれた「第20回日本シニアカーリング選手権大会」女子の部には、全国の各地区予選を勝ち抜いた8チームが出場しました。

妹背牛、稚内、帯広、北見の各カーリング協会のメンバー5人で構成する「チーム北海道」は予選リーグを全勝で通過。トーナメント戦の決勝では、氷の状態をいち早く読んで戦略を練り、青森のチームを9・2で下しました。

念願の日本一に輝いたチーム北海道は3年前、「世界を狙えるシニア」を目的に結成。ふだんの大会ではライバル同士の仲間たちが「いつか一緒にプレーしたいね」と、地域の枠を越えて集まりました。

北口さんのポジションは、試合全体の展開を左右する1投目を投じるリード。「楽しみながら上を目指したいです」と、技術的・精神的にもお互いを補えるチームワークの良さを武器に、世界の舞台で活躍を誓います。

白滝でボリュームアップ♪

白菜と白滝のヘルシー豚肉炒め

【材料】4人分

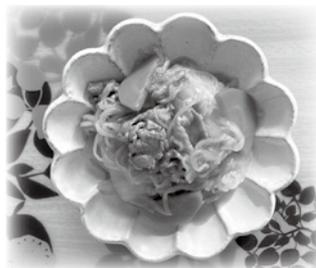
○豚もも肉薄切り 200g } 豚肉は食べやすい大きさに切り、
●酒 小さじ1 } 酒をまぶしておく

○白菜 1/8個 (500g) ⇒ 3cm大に切る
○人参 1/2本 (80g) ⇒ ちょう切り
○白滝 1袋 (200g) ⇒ 3等分の長さに切る
●ごま油 大さじ1

★砂糖 大さじ1
★酒 大さじ1
★しょう油 大さじ1
★オイスターソース 大さじ1
★鶏がらスープの素 小さじ1
★みそ 大さじ1

★合わせておく

●水 適量 } ※水溶性片栗粉の量は、全体の水分の
●片栗粉 適量 } 様子を見て適量を加えてください



【作り方】

- ①豚もも肉を切り、酒をもみ込む
 - ②野菜を切る
 - ③★の調味料を混ぜ合わせておく
 - ④フライパンを中火にかけてごま油大さじ1をしき、①の豚もも肉を炒める
 - ⑤豚肉の色が変わったら、人参⇒白菜⇒白滝の順で炒め、ふたをして全体がしんなりするまで火を通す
 - ⑥★の合わせ調味料を加えて味付けをし、最後に水溶性片栗粉を加えてとろみをつける
- ♪水溶性片栗粉を加える時は、弱火にして全体からめてから、強火でいっきにとろみをつけると上手にできます

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
184	11.7	10.7	99	3.5	1.2

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

