

# 2011 中総体



躍動したアスリートたち



## CONTENTS

- 03 グラフ  
2011中総体  
躍動したアスリートたち
- 06 平成24年度職員採用試験
- 08 放射線量測定結果
- 10 春の叙勲・褒章
- 12 まちのトピックス
- 14 市民のひろば  
ふれ-ふれ-クラブ  
／笑顔でGOOD
- 16 博物館だより
- 18 健康コーナー
- 22 図書館だより
- 23 暮らしの情報
- 28 とっておきいちのせき

## COVER STORY

表紙  
夏本番!

プール大好き♪



盛岡地方気象台では7月11日、東北北部と南部が梅雨明けしたと見られると発表。平年より17日、昨年より7日早い梅雨明けとなりました。梅雨明け前から暑い日が続く、この日も朝から真夏の日差しが照りつける中、市立南小学校(佐藤健三校長、児童543人)の2年生91人が暑さに負けず元気にプールで泳ぎました。

児童たちは、なみなみと水をたたえたプールに早く入りたくてうずうず。先生の指導の下、準備体操をしっかりと行ってから二人組になってバタ足や水中での息を吐く練習を行いました。前日は入る直前に雷が鳴って残念ながら中止。お預けになっていた分、水を掛け合ったり歓声を上げながら所狭しと気持ちよさそうに泳いでいました。

## ナスのステーキ



J Aいわて南なす生産部会  
千葉知井子さんよるレシピ

1 かけ、ダイコン250g、おほかか5g、長ネギ1/2本、めんつゆ(水で希釈したもの)250cc、酒大さじ2、オリーブオイル(揚げ油)適量

### 作り方■

- 1 ナスを適当な大きさに切り、水に浸してアクをとる。タマネギはスライスする。
- 2 ダイコン、根ショウガはすりおろし、長ネギはみじん切りにする。
- 3 ナスの水気をとって油で揚げる。
- 4 器にタマネギのスライスを敷き、揚げたナスをのせる。
- 5 鍋にめんつゆ、酒を入れ火にかけて、沸騰させる。
- 6 4に5のたれをかけ、2、おほかかをのせ、できあがり(長ネギの代わりに刻んだ青ジソを使ってもおいしくいただけます)。

質のアントシアニンなどのポリフェノールを多く含んでいます。このポリフェノールは、赤ワインやカカオにも多く含まれていて、このごろは動脈硬化を防ぐ作用もあると注目されている成分です。

### 材料(4人分)■

ナス500g、タマネギ2個、根ショウガ



一関の特産品をおいしく食べてもらうためのコーナーです

光沢があり鮮度も長持ちする一関産のナスは、東北屈指の出荷量を誇っています。

ナスは栄養的に特別なものは含んでいませんが、生体調節機能が優れているといわれています。抗酸化物



今月の素材  
ナス