

シリーズ 学校だより ④②

各学校の取り組みを紹介します。



△函館の朝市にて



△野球部の様子

▶▶ 南富良野中学校 ▶▶▶

楽しかった修学旅行

5月7日(日)から11日(水)までの3泊4日の日程で3年生の修学旅行を実施しました。函館では美しい夜景を見たり、自分たちで計画した内容で市内の観光スポットを回りました。ルスツリゾートでは大型遊具施設で楽しんだほか、札幌では札幌ドームで行われた、「日ハム対中日」のプロ野球を観戦し、憧れの新庄選手を皆で応援してきました。帰校後は、報告会を行い、修学旅行の思い出を発表したり写真を見たりしました。3年生には思い出たつぶりの修学旅行になりました。

中体連に向けて

6月14日の陸上大会を皮切りに、7月には各球技大会が行われ、本校からは陸上競技への出場と野球、バレーボール、卓球、ソフトテニスの各部が出場します。5月と6月は大会前の練習時期なので、各部とも遅い時間まで大きな声を出しては、熱い練習が繰り返されています。また、6月の土曜日や日曜日には各種大会や練習試合もあり、3年生にとつての最後の大会となる中体連に照準を合わせて練習しています。地域の皆様方にも応援をよろしく願います。

ラーチのシェフお勧め ニジマス料理簡単レシピ 『ニジマスのスタミナ丼』

粉をつけてカリッと焼いたニジマスと旬の野菜を炒めて特製ソースをからめるだけで、ご飯がすすむ味に仕上がります。

材料・2人分

ニジマス・・・・・・・・・・2切れ
茄子・・・・・・・・・・1本
アスパラ・・・・・・・・・・4本
ニンニク・・・・・・・・・・1片
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
キャベツ(細切り)・・・・・・・・60g
醤油・・・・・・・・・・大さじ1
塩・コショウ・・・・・・・・小々

(A)のソース

みりん大さじ2・醤油大さじ2・水大さじ1・レモン汁少々・ニンニク少々を鍋で火を入れ片栗粉でつないでソースを作る。



薄切りにしたニジマスに塩コショウをしてハート粉をふり、フライパンを中火にかけサラダ油を入れニジマスの両面を焼きつけ中まで火を通す。

別の鍋を中火にかけサラダ油を入れ茄子を炒め、焼き色がついたらアスパラを加えてさっと炒め、塩で軽く味を調えた後に器に盛り、焼いたニジマスをのせ(A)のソースをかける。

ここで紹介した料理は、今月のログホテルラーチのランチタイムのセットメニューの中で味わえます。

ニジマス販売についてのお問い合わせ 役場産業課(商工観光係) 52 2178