

県体協功労賞に本町から2人

長年にわたる活動に光



剣道競技の振興、発展に貢献
福士 忠さん



レスリングの振興、発展に貢献
上野 三郎さん

川向町の上野三郎さん（62）と境田町の福士忠さん（62）が、県体育協会功労賞を受賞しました。同賞はスポーツの振興、発展に貢献した方を対象に贈られるもので、上野さんはレスリング競技、福士さんは剣道競技での活動に対し功績が認められました。

上野さんは、昭和44年から高校教諭としてレスリングの指導に当たる一方で、県レスリング協会の理事を務め、以来平成8年には理事長、18年からは会長に就任。長年にわたりレスリング競技の発展に尽力した功績が評価されたものです。

上野さんは「このような賞をいただき、ありがたく感じています。選手が努力を重ねて成長していく姿を見ることが、指導者としての一番の喜びです。現在は小さい子供を対象に指導していますが、体が動くうちは続けていきたいですね」と受賞の喜びを話していました。

昭和48年に町剣道協会に入会した福士さんは、斉心館船越で35年にわたって小中学生を指導する一方、町の剣道協会副会長を22年務め、また平成元年からは町体育協会の評議員、15年からは理事を務め、本町の剣道振興と青少年の健全育成に力を尽くされた功績が評価されました。

福士さんは「今まで続けることができたのも、先輩方や仲間たちのおかげであり、皆さんに感謝しています。試合に勝って喜ぶ子供たちの笑顔は何よりの励み。剣道は年をとってもできる競技なので、これからも続けていきたい」と話していました。

キッチンスタジオ No.6

ハーモニー

このコーナーでは、町管理栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんが手軽にできるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などを毎月ご紹介します。6回目は旬のサンマを使った、お弁当にぴったりのおかず「サンマの蒲焼」です。

作り方

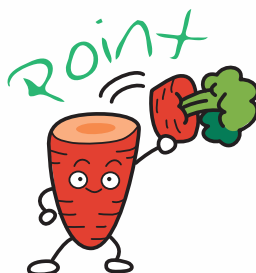
【材料（4人分）】

サンマ…4本、サラダ油…大さじ1
しょうゆ、本みりん、料理酒…各1/4カップ
根ショウガ…1/4片、白いりゴマ、小麦粉…適量

【作り方】

- ①サンマ4本をそれぞれ3枚におろし、1本を4つに切り水分をふき取っておく。
- ②バットに根ショウガをすりおろし、しょうゆと本みりん、料理酒を加え、漬け汁を作る。
- ③①のサンマを皮を下にして5分ほど浸し、下味をつけたらザルに取り、汁気を切る。
※漬け汁はこの後使うので捨てずにとって置くこと。
- ④③のサンマに小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油をひいて皮の面から中火で焼く。色よく焼けてきたら裏返し、②の漬け汁を加えてからめながら火を通す。
- ⑤煮汁がフライパンの中央まで煮立ってきたら盛り付けし、最後に白いりゴマを散らして完成です。

サンマの蒲焼



【ワンポイントアドバイス】

サンマは11月ごろまでが旬で、たんぱく質やビタミン、脳内細胞を活性化するDHAが豊富に含まれています。口先が黄色いものは脂が乗っているといわれています。買うときの参考にしてください。