



旬のイカとピーマンを使ったさっぱり味のマリネです。  
彩りの美しさも食欲増進の秘訣になります。

■材料 (4人分)

ピーマン.....150g	a) フレンチドレッシング (分離型).....大さじ6
赤ピーマン.....40g	レモン汁.....大さじ1
黄ピーマン.....40g	こしょう.....少々
サラダ油.....大さじ1	
イカ(皮をむく).....200g	
酒.....小さじ2	
たまねぎ.....20g	

■作り方

- ①ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンは種を取り、乱切りにする。
- ②フライパンに油を熱し①を炒める。
- ③いかは輪切りにし、酒をふり、水少量を入れて蒸し煮にして冷やします。
- ④たまねぎは薄く切り、水につけてさらし、水気を絞る。
- ⑤ a) を混ぜ合わせ、②③④をあえ、30分位おく。



栄養価(1人分)/エネルギー-138kcal  
塩分0.8g



夏のイカは柔らかく、子どもから大人までおいしくいただける食材です。

しかし、せっかくの柔らかいイカも加熱しすぎると固くゴムのようになってしまいますので、加熱のしすぎには気を付けましょう。

今回は、赤・黄のピーマンも使いました。緑のピーマンに比べて苦みもなく、フルーツのような甘味があり、子どもたちもおいしく食べることができると思います。

皿に盛りつけ、冷蔵庫でよく冷やしてから食卓に出すと、夏向きのシャレた前菜になる1品です。

◎ピーマン <効果> 動脈硬化 糖尿病 腸のトラブル 疲労 かせ 等

# 「全国大会出場」をかけて(砲丸投げ)

## 福田歩里さん 北信越大会出場

先月18日、十日町市で行われた通信陸上大会で、女子砲丸投げに出場した岩室中3年福田歩里さん(和納3区)が11.55mで3位入賞し、今月8日福井県で開催される北信越中学総合競技大会に出場することになりました。



先日、練習中の福田さんにお話が聞けましたので、ご紹介します。

陸上を始めたきっかけは？  
兄が陸上をやっていたことと、小学校の時陸上の成績がよかったのでやってみようと思いましたが、でも、本当は野球がやりたかったです。

陸上をやっている一番嬉しい時は？  
いい記録が出た時です。

北信越大会への抱負は？  
絶対全国大会に出場できるように頑張ります。(ちなみに全国大会に出場するためには、12.30m以上の記録が必要ですが、地区大会時自己ベストの11.85mを記録し

将来は？  
高校へいっても陸上は続けていきたいと思っています。

顧問の内藤豊子先生は福田さんについて



福田さんはあまり器用なほうではないので、コツコツと練習を重ねて力をつけてきました。大胆な面と繊細なところをあわせ持つ生徒です。

技術的には十分なものを持っていて、実力を100%発揮できれば十分可能性はあると思います。

突然の取材にも快く答えてくれた福田さんは生徒会長でもあります。生徒会の仕事などが放課後の練習時間がないかと、昼休みの時間も練習に充てたそうです。ぜひ、標準記録を突破し、全国大会での活躍を期待しています。