



## ゆやのわいわいスナップ！



## 味 なはなし

### サバの中華風しょうゆ煮



#### ◆材料（4人分）

サバ 4切れ、干し椎茸 4枚、  
ゆでタケノコ 80g、生姜 15g、  
豚薄切り 100g、ネギ 1/2本、  
チンゲンサイ 2株、塩 少々、  
赤とうがらし 1本、砂糖 大1/2、  
しょうゆ 大4・小1、酒 大1・小1、  
中華スープ 400g、片栗粉 小3、  
油 大6

#### ◆作り方

- ①サバは、しょうゆ大1と酒大1で下味をつけて20分おく。
- ②椎茸は戻して、そぎ切りにし、タケノコは短冊切りにする。
- ③豚肉は1口大に切り、しょうゆ小1、酒小1、片栗粉小1をからめる。
- ④チンゲンサイは縦四つ割にして、塩少々、油少々を加えた熱湯でゆでる。
- ⑤ネギ、生姜は粗みじん切り、赤とうがらしは2つに折る。
- ⑥中華鍋に油大3を熱し、汁気をきった①のサバを入れ、両面を焼き付け取り出す。
- ⑦中華鍋をきれいにして、油大2を熱し、⑤のネギ、生姜を炒めて、③の豚肉、②の椎茸、タケノコを加えて炒め合わせる。サバを加えて、スープ、しょうゆ大4、砂糖大1/2、酒大1を加え、煮立ったら火を弱めて20分ぐらい煮て、水溶き片栗粉小2でとろみをつける。
- ⑧皿に盛りつけ、チンゲンサイを添える。



素敵な仲間！

⑤

## パワーズ

「パワーズ」は、平成7年秋に結成した軟式野球のチームです。現在、部員数は19名で、毎週日曜日の朝9時から12時まで総合運動公園グラウンドで楽しく汗を流しています。

山口県軟式野球連盟や長門市軟式野球連盟の各大会に毎年参加し、今年は、結成4年目にして念願の「高松宮賜杯全日本軟式野球大会」に中国地区の代表として出場することができました。結果は、岩手県のミズサワセミコンダクタBと対戦し、1対3と惜敗しましたが、選手には貴重な経験と感動を与え、来年もこの大会に出場して勝ちたいという大きな目標ができました。

目下の悩みは、部員数がまだ少なく思うような練習が出来ないことで、現在メンバーを募集中です。野球の好きな方ならどなたでもOK！私たちと一緒に野球を楽しみ、試合の後にはおいしいお酒を飲みましょう！

会費 ■ 月額 1,000円  
連絡先 ■ 油谷町下蔵小田 中谷保夫  
☎ 32-1451 又は  
☎ 32-2539

