

# キラリ 土浦人

●龍ヶ崎第二高等学校 女子バスケットボール部●



「いつも支えてくれる  
両親に感謝！」

稲葉 加奈さん

(龍ヶ崎第二高等学校3年 右廻)

また、「試合には必ず駆けつけて応援してくれろ両親を、  
沖縄(全国大会)に連れて行ってあげられることがとてもう  
れしいです」と笑顔で話してくれた。中学時代、関東大会  
に連れていくと約束したのに、最後に負けてしまった苦い  
思い出がある。今回、その雪辱を果たす結果となった。

将来は、バスケットボールに関わる仕事に就きたいとバ  
スケットボールを心から愛する稲葉さん。全国大会では、  
全力プレーと持ち前の明るさでチームを引っ張り、両親に  
より大きなプレゼントをして欲しい。

6月に行われた全国高校総合体育大会バスケットボール  
茨城県予選会決勝戦。宿敵・明秀学園日立高等学校を95対  
84で破った龍ヶ崎第二高等学校は、悲願の初優勝を果たし、  
全国大会への切符を手に入れた。その原動力となったのが、  
ポイントガード(司令塔)として活躍し、主将を務める稲葉  
さん。いつもチームの雰囲気づくりに気を配る、責任感の  
強いチームリーダーだ。

持ち味は、ドリブルでディフェンスを抜く瞬発力と、鋭  
いパス。指導にあたる宮田監督は「とにかく明るい性格で、  
ピンチの時でも笑顔でプレーしてくれる。そんな姿勢に私  
も仲間も勇気づけられてます」とチームの信頼も厚い。

沖縄県で開催される全国大会への意気込みを、「ディフェ  
ンスと速攻の切り替えの早さで勝負します。平均身長が低  
いチームなので、どのチームよりみんな走って、一戦一  
戦頑張りたい。気持では絶対に負けません」と力強く語っ  
ていた。

## 材料・分量(4人分)

・米	2合	・玉ねぎ	小1/2個
〔酢	40cc	・蒸しエビ	8尾
A 砂糖	大さじ1	・アボカド	小1個
〔塩	小さじ1/3	・レモン汁	大さじ2
・ささ身	2本	・きざみのり	2g
・酒	大さじ1	C しょうゆ	小さじ2
〔マヨネーズ	小さじ2	〔だし汁	小さじ2
B ワサビ	適量(1~2cm程度)	・ワサビ	少々
〔しょうゆ	小さじ1/3		

## 作り方

- ①ご飯を炊き、Aを加え、酢飯を作る。
- ②ささ身を酒蒸しにし、さめたら手でさき、Bのワサビマヨネーズで和える。
- ③玉ねぎはスライスし、冷水にさっとさらし、ざるに上げておく。蒸しエビは2等分にする。アボカドは約1cm角に切り、レモン汁を振る。
- ④酢飯の上に、②、③、きざみのりをのせる。
- ⑤Cの割りしょうゆにワサビをといてかける。

## 1人分の栄養素

・エネルギー	399kcal	・カルシウム	37mg
・たんぱく質	18.0g	・食物繊維	1.9g
・脂質	6.2g	・塩分	1.4g

(一般的なちらし寿司の塩分:2~3g程度)



## No.67 アボカドと蒸しエビの洋風ちらし

暑い日が続きますが、夏バテなど体調を崩していませんか? 今月は、なるべく火を使わずにできて、さっぱりと食べられる「アボカドと蒸しエビの洋風ちらし」を紹介します。

アボカドは、果物としては珍しく脂質が全体の約19%を占めています。しかし、そのほとんどがオレイン酸という不飽和脂肪酸なので、悪玉コレステロールを下げる働きがあります。また、最後にかけるしょうゆをだして割る「割りしょうゆ」にすることで、塩分を控えることもできます。

アボカドや鶏のささ身、エビなど、彩り鮮やかな、おいしい洋風ちらしをぜひお試しください。

## 食生活改善推進員



飯岡 悦子さん 若松 裕子さん