

●土浦第四中学校 グラススキー選手●

「私の名前が呼ばれたときは、今までで一番うれしかったです」。強豪を相手に競う不安と、絶対に優勝したいという意気込みを胸に、特別な思いで臨んだジャパンジュニアグラッススキー大会。日本全国から、トップレベルのスキーヤーが参加し熱戦が繰り広げられた。この大会は、今年8月にチエコで開催される、FIS(国際スキー連盟)グラッススキーチルドレンズキャンプの選考会を兼ねている。竹内さんは、女子の部回転、大回転の2種目で見事優勝に輝き、日本代表の切符を手にした。

グラッススキーを始めたのは、小学5年生のとき。3歳のころから取り組んでいる冬スキーのトレーニングとして、父が勧めてくれたのがきっかけだった。グラッススキーは、キャタピラのついた板で芝の上を滑る。冬スキーと違って、地面上で板をずらすことができない。また、短い板に乗るため、バランスをとるのが難しく、転ぶと雪の上より痛いという。平日は陸上部で体を鍛え、週末は山梨県まで行き、グラッススキーの練習に励む日々。「練習はきついけれど、風を切ってグレンデを滑るスピード感が大好き」とさわやかな笑顔で語ってくれた。

将来の夢は、「スキーとグラッススキーでオリンピックに出場し、世界一になること」。グラッススキーは、まだオリンピックの正式種目になっていないが、近い将来採用されることを信じ、夢に向かって進み続ける。大好きなスキーで世界の頂点を目指す竹内さんにエールを送りたい。



「大好きなスキーで
世界一になりたい」

竹内 さんごさん

(永国台)



食生活改善推進員の 健康料理



No.77 **アスピックが主役の
ボイルドポークサラダ**

夏真っ盛り。今月は涼しげで歯触りが楽しいアスピックゼリーをドレッシングにした、ポイルドポークサラダをご紹介します。

アスパックは、トマトジュースとレモン汁の酸味やタバスコの辛味をきかせ、豚肉も香味野菜とگانきつ類で風味付けをして薄味に仕上げるなど、減塩の工夫をたくさんとり入れています。

1日の塩分摂取目標量は男性9g未満、女性7.5g未満です。塩分の摂り過ぎは、むくみや高血圧の原因になるので減塩を心がけましょう。

さあ、新鮮な歯触りのキラキラ輝く美味サラダをレッツ・トンジョイ・クッキング！

材料・分量(4人分)

【アスピック】		豚ロース肉のブロック		300g
粉ゼラチン	5 g	塩	大さじ1/2	
湯(80℃)	1/2 カップ	こしょう	少々	
トマトジュース	1/2 カップ	B	月桂樹の葉	1 枚
レモン汁	小さじ 1		パセリの軸	1 本
A	タバスコ		玉ねぎ	1/2 個
	砂糖		レモン	1/4 個
	塩		セロリの葉	少々
	こしょう		シナモンスティック	小 1 本
		飾り:好みの野菜、ゆで卵など		

作以方

- ①湯にゼラチンを入れてよく混ぜ、トマトジュース、レモン汁を加え、Aで調味し、流し缶に入れて冷やし固める。固まったら1cm角のキューブ状に切る。
- ②豚肉は表面に少し切れ目を入れ、全体に塩、こしょうをすり込む。
- ③鍋に、豚肉がひたひたになる量の水と風味づけのB、たこ糸でしばった豚肉を入れて30分間ゆでる。ゆで上がったらかたこ糸を切り、5mmの厚さにスライスする。
- ④器に温かい豚肉をのせ、野菜やゆで卵を飾り、①でデコレーションする。

1人分の栄養素……………

エネルギー	229kcal
たんぱく質	14.9g
脂 質	17.1g
カルシウム	5.0mg
食物繊維	0.2g
塩 分	1.1g

