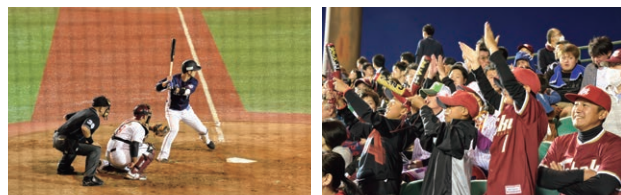


市内各地で行われたイベントやまちの話題をお届けします★

プロ野球 東北楽天ゴールデンイーグルス VS. 埼玉西武ライオンズ 一軍公式戦



5月29日 はるか夢球場（豊田2丁目）

昨年、一昨年に引き続き行われたプロ野球一軍公式戦。今年は、当市出身の外崎修汰選手（埼玉西武ライオンズ）の活躍を観ようと、多くのファンが詰めかけました。開会式ではRINGOMUSUME（りんご娘）が国歌の3部合唱を披露するなど、地元のみならず試合を盛り上げました。

ワークランド茜植栽



5月25日 新寺構遊歩道（桶屋町）

ひろさき地方創生パートナー企業の取り組みとして、障害福祉サービス事業所ワークランド茜の利用者・職員と市職員が協働で植栽を実施。青空の下、色鮮やかな花で花壇を彩りました。

初心者向けりんご研修会（摘果編）



5月25日 りんご公園（清水富田字寺沢）

青森県りんご協会職員の指導の下、40人の参加者がりんごの摘果について学びました。初めて作業を体験する人も多く、生育の早い中心果を残すことなど、講師の話に熱心に耳を傾けていました。

古都ひろさき花火の集い



6月15日 岩木川河川敷運動公園（悪戸字鳴瀬）

津軽地方で最も早い花火大会が開催されました。全国の花火師が手掛けた色とりどりの花火に、会場を訪れた約1万6,000人の観客が心を躍らせた。

高照神社馬場跡「流鏝馬」



6月16日 高照神社馬場跡（高岡字獅子沢）

雨の中、伝統武芸の流鏝馬が披露されました。直垂（ひたたれ）装束を身にまとった4人の騎手が馬にまたがり、人馬一体となつて的を射抜く姿に、訪れた観客が盛大な拍手を送っていました。

学生企画
コーナー

ひろ♡レポとは…若者目線で弘前のことを伝えようと発足した、本コーナーを担当する大学生グループです。

もっともっと♡弘前!

reported by
ひろ♡レポ
Hiroasaki♡Reporters

今月の
テーマ♡

暑い夏を乗り越えよう!

こんにちは!ひろ♡レポです。暑い日が続いており、季節はもうすっかり夏ですね♪今回は、暑さで体調を崩しやすいこの時期にぴったりの夏バテ対策を紹介します(◡◡)/

～夏バテ対策の基本～

①水分補給

夏の暑さに負けないために、こまめに水分をとりましょう!塩分を取ることも大切なので、自分で食塩水を作るのもいいかもしれませんね(^^)

②睡眠

睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあります。適切な時間で質のいい睡眠を確保しましょう!

③食事

栄養満点な夏野菜は夏バテ対策には欠かせません。代表的なものとしては、トマト・キュウリ・ナス・カボチャなどがあります。

栄養たっぷり♡トマトを使ったレシピを紹介 //

『豚肉とトマトのニンニク塩炒め』

今回は弘前市大沢産のトマトを使用!ビタミンA・Cがたっぷりのトマトは紫外線や暑さ、ストレスから守ってくれます。

材料(2人分)
トマト…大1個
豚こま切れ肉…230g
★塩・こしょう…少々

にんにく…2片
ごま油…大さじ1
片栗粉…適量
塩…小さじ1/2



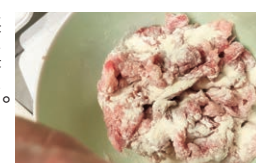
①トマトを8等分のくし形に切り、にんにくは細かく刻んでおく。



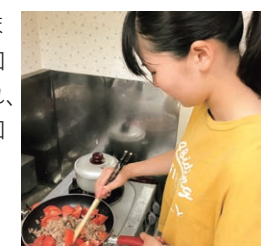
②豚肉を食べやすい大きさに切る。



③豚肉に★を入れてよく揉み下味をつけた後、片栗粉をまぶしてさらにもむ。



④熱したフライパンにごま油をひき、にんにくを加えて香りづけ。③を入れ、火が通ったらトマトを加えてさっと炒める。



⑤最後に塩で味をととのえて出来上がり。仕上げにベビーリーフなどを添えてもオシャレです!



編集後記

今回は弘前産の野菜を使った夏バテ対策レシピを紹介しました!ごま油とにんにくの香ばしい香りに食欲をかき立てられ、さっぱりしたトマトのおかげであつという間に一皿平らげてしまいました~!(笑) 皆さんも水分補給・睡眠・食事に気をつけて夏バテを予防しましょう!!