



公式
twitter



公式
facebook

7月

先月の主な出来事をご紹介します

話題ピックアップ



全国制覇を願って 能代工業バスケット部へJAあきた白神米を贈呈

7月9日、能代市とJAあきた白神が全国制覇を目指す能代工業高校バスケットボール部を支援するため「JAあきた白神米」を贈呈しました。米は玄米で、同部の寮生および下宿生に対し、1年分、1人当たり1俵を贈りました。



日ごろの訓練の成果発揮 能代地区の消防競技大会開催

能代港下浜岸壁ふ頭で7月7日、能代市能代地区消防競技大会が行われました。消防団員らは暑い日差しの下、規律訓練の部と消防操法の部に分けられ日ごろの訓練の成果を堂々と発表しました。入賞チームは28日の郡市大会に出場しました。



来館者数100万人達成 道の駅ふたつがオープン1周年

昨年7月にオープンした道の駅ふたつが、1周年を迎えました。7月6日に来館者数が100万人を突破するなど注目を集める中、14・15日にはオープン1周年を祝したイベントが開かれ、大勢の人でにぎわいました。



ブルーインパルスジュニアの展示走行も のしろみなとまつり2019

7月14日、のしろみなとまつり2019が能代港中島5千トン岸壁で行われました。秋田犬の触れ合い体験や秋田海上保安部巡視船「しんざん」の一般公開などがあり、航空自衛隊ブルーインパルスジュニアの息の合った展示走行が注目を集めていました。



1万5000発を打ち上げ 夏の夜空を能代の花火が鮮やかに彩る

北東北の夏の始まりを告げる港まつり能代の花火が今年も盛大に行われました。スターマインを中心にプログラムが構成され、1万5000発が夜空を彩りました。東北地方では唯一とされる三尺玉の打ち上げでは、ひときわ大きな歓声が上がっていました。



巻いて、つかんで地域の特産を堪能 歴史の里で納豆まつり

子どもたちが頭の上に掲げるのは、9mに及ぶ納豆巻きです。第9回歴史の里檜山納豆まつりが7月14日に檜山崇徳館で開かれました。恒例の長い納豆巻き作りをはじめ、檜山納豆当て大会や納豆粒つかみ大会などが行われ、地域の特産に親しみました。



鶏肉のねぎだれかけ



1人当たり栄養価 エネルギー 166kcal / 塩分 1g

材料(4人分)

- 鶏むね肉…360g
- A 酒…大さじ2 生姜汁…小さじ2
- *ねぎだれ
- ねぎ(みじん切り)…40g 砂糖…小さじ1
- しょう油…小さじ4 酢…小さじ4
- ごま油…小さじ1
- 卵…1個 片栗粉…大さじ1
- 油…大さじ1

作り方

- ①鶏むね肉をそぎ切りにしAに漬け込む。
- ②ねぎだれの材料を合わせる。
- ③ボウルに卵と片栗粉を入れて混ぜ、その中に①を入れて表面にたっぷり絡める。
- ④熱したフライパンに油をしき③を両面焼く。
- ⑤皿にお好みの野菜を敷き④の肉を真ん中に盛り付け、ねぎだれをかける。



鶏むね肉は脂肪分が少なく、比較的さっぱりと味わうことができるお肉です。たんぱく質が多いのも特徴です。

栄養面では、疲労回復、皮膚・爪・髪修復・再生などの効果があるとわれています。

暑くなって食欲が落ちやすい夏場には、鶏むね肉にさっぱりとしたねぎだれをかけた1品をお薦めします。ねぎだれは冷奴などにもよく合います。



獅子が舞い踊る羽立大神楽が登場 富根愛宕神社の例大祭で舞や番楽披露

7月23・24日、富根愛宕神社の例大祭が行われました。23日は富根報徳番楽の舞が奉納されました。24日は大行列がみこしなどと一緒に町内を練り歩きました。また、県指定無形民俗文化財の羽立大神楽といった各団体の演舞が披露されました。

1 いつまでもお元気で！ 100歳長寿おめでとうございます！



●櫻田トキエさん(切石・大正8年7月7日生まれ)

市では100歳を迎えられたトキエさんに入所している介護保険施設でお祝い状と記念品を手渡しました。トキエさんは「皆さんにお祝いされ、とてもうれしいです」と話していました。



●山本キクさん(河戸川・大正8年7月15日生まれ)

100歳を迎えられたキクさんに、齊藤市長がお祝い状と記念品を手渡しました。キクさんは漁師の家に生まれたとのことで「新鮮でおいしい魚をよく食べた」と幼いころを思い出していました。