

# スポ魂

スポーツ少年団員よ、  
大志を抱け!

No.2



大崎剣道スポーツ少年団は今年  
で52周年を迎えます。  
団員は小学生16名、幼児2名、  
男子16名、女子2名で毎週火曜日  
から金曜日に練習に励んでいます。

## 大崎剣道スポーツ少年団

西堂祐太郎監督に伺いました。

剣道の魅力とは？

剣道は独特な雰囲気と興味を持ちづらい方も多いと思いますが、厳しい練習を耐え、個人戦はもちろん団体戦も相手との一対一の勝負で、竹刀で相手と戦うわけですから、強い相手から一本取れたときはスポーツでは味わうことのできない楽しさや感動があります。



少年団活動を通じて  
感じてほしいことは？

剣道を通じ、相手への感謝や努力の大切さを学び、剣道の世界だけではなく「学校」「私生活」でもその気持ちを忘れず過ごすことで、自然と剣道のすばらしさは周りに伝わります。この先たくさんの場面で「何か習い事はしていましたか？」の問いに「剣道をしていました！」と自信と誇りを持って答えただけければ指導者としては幸せです。



『食』でもてなす『陸上競技の聖地』実現プロジェクト

監修 (株) KAGO 食スポーツ

## 食の町のアスリート・食レシピ

menu.14

### 和風テールスープ

【栄養価/1食あたり】

熱量……………	122kcal	脂質……………	2.6g
炭水化物……………	8g	食塩相当量…	1.0g
たんぱく質	12.7g		

【材料/1人分】

牛すじ肉……	40g	えのき……	20g
にんにく……	1g	春雨……	20g
根深ねぎ(青い部分)	……………	薄口しょうゆ	3g
……………	5g	(飾り)	
酒……………	25g	葉ネギ……	3g
だし昆布……	0.5g	ゴマ……………	少々

- ①圧力鍋にすじ肉とかぶるくらいの水・にんにく・ネギの青い部分・酒・だし昆布を入れ、沸騰したらアクを取って蓋をする
- ②30分間圧をかける。
- ③火を止めて、圧が抜けたら蓋を開け、アクを取り、肉が柔らかくなっているか確認する
- ④熱を取って冷蔵庫で冷やす
- ⑤上澄みに固まった脂を取り除く
- ⑥スープを火にかけ、えのき、春雨を入れて煮る
- ⑦薄口しょうゆで味を調える
- ⑧カップに注ぎ、小口切りにしたねぎといりごまを上飾る

#### ポイント

冷めてから上澄みの脂を取り除くことで余分な脂が抜けます。牛から染み出たうま味と栄養をスープとしていただけます。

