

鹿島アントラーズ

行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです



©(株)鹿島アントラーズFC



撮影：オフィス・プリマベアラ

2011 シーズンJリーグ開幕！！ 今シーズンもみなさんのご声援をお願い致します！

3月6日(日)、大宮アルディージャをホーム、カシマサッカースタジアムへ迎えて、2011年シーズンJリーグが開幕します。

クラブ創設20周年を迎える今シーズンは、天皇杯優勝の勢いをそのままに、より強い鹿島アントラーズを見せてくれる事でしょう。

また、「鹿島アントラーズ・ホームタウン協議会」(鹿行地域5市で構成)は、鹿島アントラーズの応援をしていくとともに、地域貢献を目指すアントラーズと連携して、各種事業を展開しながら地域の活性化を図ってまいります。

今シーズンも、スタジアムでみなさんの熱いご声援をよろしくお願い致します。

鹿島アントラーズからのお知らせ！！

◆ サッカースクールクリニックコース 生徒募集。

・対象者：幼稚園から小学校6年生 ※女子の活動も可能です。

・詳しくは、アントラーズファンクラブ事務局

「TEL 0299-82-5555 (10:00～16:00)」までお問い合わせください。

※行方市内では「B & G 玉造海洋センター」で、毎週火曜日・16:20からスクールを実施しています。

鹿島アントラーズ公式サイト <http://www.so-net.ne.jp/antlers/>

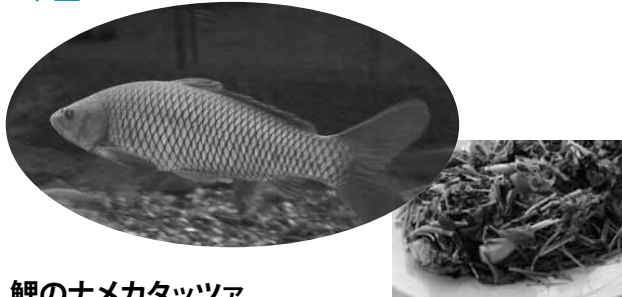
ホームゲーム

- ◇ 3月6日(日) 15:00～
第1節 大宮アルディージャ
- ◇ 3月16日(水) 19:00～
ACL1 シドニーFC
- ◇ 3月20日(日) 16:00～
第3節 アルビレックス新潟
- ◇ 4月10日(日) 16:00～
第5節 ベガルタ仙台

お問い合わせ 企画課(麻生庁舎) ☎ 0299-72-0811 HP <http://www.city.namegata.ibaraki.jp>

地元を 食べよう！

鯉 ～完全なる食材！？～



鯉のナメカタツツア

■材料(4人分)

鯉	320g
塩・こしょう	少々
エシャレット	8個
ニンジン	100g
セリ	1束
春菊	1束
みず菜	1/2束
大葉	10枚
トマト	3～4個
れんこん	150g
シイタケ	8枚
白ワイン	1/2カップ
白ワインビネガー	大さじ2
ひまわり油	適量

■作り方

- ①鯉は塩こしょうする。
- ②エシャレットはつぶす。人参はせん切、せり、春菊、みず菜は3cmに切る。大葉は1cm角、トマトは2cm角、れんこんは半月、しいたけはくし切りにする。
- ③天板にシートを敷き①を並びひまわり油を塗る。エシャレット、大葉をのせ、トマト、れんこん、しいたけを散らし、ひまわり油大さじ4を振りかけホイルを掛けて200℃のオーブンで13分程度焼き白ワインを振り4～5分焼く。
- ④仕上げに白ワインビネガーを振り、残りの野菜を3～4分焼く。

Namegata Brand

霞ヶ浦に挟まれた行方市の郷土料理といえば、「鯉こく」・鯉の「あらい」や「うま煮」です。霞ヶ浦の代表料理にもなっています。鯉は石器時代から食用とされ、最高料理として将軍家の御前料理にだされてきました。これほど鯉が重用されていたのには、滋養強壮・血流改善等に良いとされ、薬用魚としての価値を認められていたからでした。実際にビタミンA・B1・B2・E、カルシウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。また、鯉に多く含まれている「アルギニン」というアミノ酸は免疫力を向上させ、疲労回復、成長ホルモンの分泌促進作用を発揮してくれます。鯉は、健康に良い食材として注目されつつあります。