



運動で心も 体も健康に



今回紹介するのは、誰でも気軽に利用できるスポーツ施設が充実した「井上公園」。卵型の建物が印象的で、建物内の1階には水泳場、2階にはトレーニングルームとヨガやダンスのレッスンルームがあります。

中でも、天候に左右されることなく年間を通して利用できる水泳場は、屋内でも屋外で泳いでいるような気持ち良さを体感でき、明るく開放感のある造りが特徴。プールの水の消毒には「MIOX」^{マイオックス}という特殊な除菌剤を採用し、透明度の高い水で泳ぐことができます。

また、水泳場の周りには野球場やテニスコート、マレットゴルフ場など、子どもから大人まで地域の人たちに親しまれる健康増進スポットが並びます。

この時期には、川の兩岸に並ぶ桜の木が公園を彩るのも見物で、桜を見に訪れる人も多いのだとか。暖かさを感じ過ごしやすい季節、ちょっとしたお散歩に、日頃の運動不足解消におすすめの施設「井上公園」に訪れてみませんか。



映像はこちら 市ホームページ

- 所在地 井上町11-8-6 ☎44・0050
- 営業時間 午前9時～午後9時
※各施設の営業時間、利用料金などの詳細は市ホームページを確認
- 休館日 月曜日(祝日を除く)、12月28日～1月4日
- 駐車場 330台
- アクセス 名鉄三河線「猿投」駅下車徒歩約11分。東海環状自動車道「豊田勘八」ICより約10分



トレーニングルーム
ランニングマシンをはじめ、17種類の器具を取りそろえている。



テニスコート
全部で3面あり、夜間でも利用できるようにナイター設備も完備。



川沿いの桜並木
遊歩道を歩きながら花見を堪能できます。見頃は、4月上旬頃まで。

水泳場の内観(上)と外観(下)
同じ建物であっても、昼と夜とではまた違う雰囲気が魅力的。



今月のおすすめMENU

ネギダレの蒸し鶏ごはん

地産地食応援店「横浜家系ラーメンきがる家」の三宅さんに、とよたのネギを使った料理のレシピを教わりました。

今月の旬食材

ネギ

部位によって味や食感が変わるネギ。市内で幅広く栽培され、直売所やスーパーなどで購入できます。



材料(2人分)

御飯	300g	★鶏ガラスープの素	小さじ1	塩こうじ	大さじ2
■ネギダレ		★砂糖	小さじ2分の1	はちみつ	小さじ1
ショウガ	20g	★塩	ひとつまみ	酒	大さじ2
ネギ	50g	ゴマ油	小さじ1	■トッピング	
水	大さじ1	■蒸し鶏		ネギ	適量
★植物油	大さじ1	鶏モモ肉	400g	トマト	4切れ

作り方

- 1 ショウガは皮をむいてすりおろし、ネギは細かくみじん切りにする
- 2 小鍋に①と水大さじ1を入れて弱火で焦がさないようにいためる
- 3 しんなりしてきたら、ネギダレの材料★を加えて混ぜ合わせ、香り付けにゴマ油を加えて軽くいためたら火を止める
- 4 鶏モモ肉、塩こうじ、はちみつ、酒をビニール袋に入れもみ込む
- 5 ④を耐熱容器に移し、鶏モモ肉の皮を下にして入れ、ラップをかけて電子レンジで5~6分程加熱する(500Wの場合)
- 6 ⑤を裏返してラップをし、さらに5~6分程加熱して中まで火を通す
- 7 食べやすい大きさに切り、耐熱容器に残った蒸し汁とよくからめる
- 8 皿に御飯を盛って⑦を載せ、その上に③のネギダレをかける
- 9 仕上げにネギを小口切りにして⑧に散らし、トマトを添えたら完成♪

POINT!

④は、しっかりとみ込みむことで味が染み込みます。さらに冷蔵庫で1~2時間程寝かせると旨味が増してよりおいしくなります。

今月のシェフ

横浜家系ラーメン
きがる家

みやけ みき
三宅 美紀 さん



本新町9-62(本店)
☎41・7355
営業時間/午前11時30分~
午後2時30分(L.O午後2
時)、午後6時~11時(L.O
午後10時30分)



※新型コロナウイルス感染症の影響で営業時間に変更になっている場合があります。最新情報は店舗までお問い合わせください