



映像はこちら

- 所在地 八幡町1-20 ☎31・0451
- 営業時間 午前9時～午後9時
- 休館日 月曜日(祝日除く)、年末年始
- 駐車場 560台
- アクセス 名鉄豊田市駅から徒歩15分、東名高速道路「豊田IC」から約15分

県内屈指の機能を備えた、市民のスポーツ交流の場



市のスポーツ施設として、私たちになじみ深いスカイホール豊田。様々なスポーツ競技での利用はもちろん、ヨガやエアロビクスを始めとした健康教室の開催やトレーニングルームなどがあり、子どもから大人までスポーツを通して交流できる場所です。今回は、そんな施設内のおすすめを厳選し3つ紹介します。汗を流しに訪れてみませんか。

①フリークライミングウォール体験会

初心者でも安心！定期的開催される体験会では、安全に登れるようにインストラクターがしっかりサポートしてくれます。



②トランポリン



好きなようにジャンプ！子どもたちに大人気です。

③ランニングコース ※利用可能日は要事前確認



誰でも無料で！天候を気にせず利用できるのも嬉しいポイントです。

- <1時間あたりの利用料金> ※事前予約必須、詳細はスカイホール豊田へ
- フリークライミングウォール体験会 大人300円、中学生以下100円
 - トランポリン 100円+入場料(大人100円、中学生以下50円)



今月のおすすめメニュー

五平餅



今月のシェフ

五平餅屋
あさぎり

かわい たかし
河合 貴司 さん



花沢町ヌマ75

☎90・3155

定休日/木曜日

営業時間/午前10時～午後5時 (店内での飲食は午後4時まで)

※新型コロナウイルス感染症の影響で営業時間が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



今月の旬食材

コメ

豊田市は作付面積・収穫量ともに県内1位を誇るコメの産地。主な品種は、「コシヒカリ」、「ミネアサヒ」、「大地の風」で、学校給食の御飯は全て豊田市産です。



材料 (2本分)

- 温かい御飯 …………… 300g
- 割り箸 …………… 2膳
- アルミホイル …………… 少量

<味噌ダレ>

- 赤味噌 …………… 90g
- 砂糖 …………… 90g
- 水 …………… 40cc
- すりおろし生姜 …………… 小さじ1
- すりごま …………… 小さじ1

作り方

- 鍋に味噌ダレの材料を入れ、弱火でとろみがつくまでかき混ぜる
- 水でぬらしたしゃもじを使い、御飯をつぶす(御飯粒が少し残る程度まで)
- つぶした御飯を2等分し、割り箸につけてわらじ形に整える
- 焦げ防止のため、割り箸の持ち手部分にアルミホイルを巻く
- 魚焼きグリルを使い、中火で表面に焼き色が付くまで白焼きする
- 焼き色が付いたら、魚焼きグリルから取り出し、①を塗る
- ⑥を魚焼きグリルに戻し、味噌ダレが焦げない程度に焼き色を付けたら完成♪