

# 食事の本棚

Vol.1 栃木ゴールデンブレーブス



清水武蔵 選手 編



こんにちは。  
農林水産省関東農政局です。  
このアカウントでは  
栄養バランスが優れた食事や  
地場産物、旬の食材を活用し  
た食事の紹介をしています。

今回は  
栃木ゴールデンブレース  
清水武蔵選手のお食事を紹介します！  
スポーツチーム選手が日ごろどのような食  
事をとっているのか、見てみませんか？

## 目次

1. お食事の紹介
2. 選手からのコメント
3. 選手紹介
4. 栃木県の郷土料理紹介

栃木ゴールデンブレースのHPでは、球団スケジュール  
や選手情報などについて広く発信されています！  
詳しくはQRコードをチェックしてください。



NO.1

# お食事紹介



主食：白米  
主菜：豚バラのネギ巻き  
副菜：ポテトサラダ  
ピーマンにポテトチーズを詰めたもの

主食：白米  
主菜：生姜焼き  
副菜：ポテトサラダ



NO.2

# お食事紹介



主菜:生姜焼き

副菜:ピーマンにポテトチーズを  
詰めたもの  
シチュー

主食:白米

主菜:ポークソテー

副菜:ほうれん草のお浸し



# 選手からのコメント

POINT



タンパク質を多めにとるために、肉は基本鶏胸肉を食べています。野菜も色々な野菜をとるために、シチューやサラダも食べています。食事は、朝は、起きたら食べる。昼は練習が終わったあとに食べる。夜は帰ってきてから食べています。あとはウエイトトレーニングの後に、プロテインを飲むようにしています。

# 選手紹介

清水 武蔵(しみず おさし)選手

捕手・内野手

生年月日 2003/4/14

入団2年目※令和5年12月現在

出身地 鹿児島県

身長/体重 176cm/76kg

投/打 右投/右打

趣味はギターを弾くこと

好きな食べ物は、茄子とトマトです!



# 栃木県の 郷土料理紹介

栃木ゴールデンブレーブスの拠点地である、  
栃木県の郷土料理を紹介します！



板台餅／ばんだい餅

板台餅とは、栃木県日光市栗山地区に古くから伝わる郷土料理です。うるち米を使うのが特徴で、もともと山の作業小屋で板の台の上で斧の峰等で叩きながら餅にすることから「板台餅」と呼ばれたといわれています。

お好みであんこやじゅうね、ずんだなどを付けてもよし。サバ汁、けんちん汁の中に入れて雑煮のように食べても美味しいです。

引用：農林水産省 うちの郷土料理

農林水産省のHPで全国の郷土料理について紹介しています！  
詳しくは「うちの郷土料理」をチェックしてください。

うちの郷土料理





**MAFF**

Ministry of Agriculture,  
Forestry and Fisheries

農林水産省