



ホタテカップテニス大会

supported by 池田水産(有)



<男子D予選リーグ>

男子Aリーグ			1	2	3	4	勝	敗	勝敗順位
1	上野 聡 丹野 碧壺	旭川市役所 旭川市役所	/						
2	千葉 良樹 北野 宏幸	紋別 佐呂間		/					
3	西尾 雅三 林 史久	紋別 遠軽			/				
4	金 斗志樹 山口 晃平	士別 士別				/			

男子Bリーグ			5	6	7	勝	敗	勝敗順位
5	瀬古 悠貴 村田 諒	SSTC SSTC	/					
6	清水 茂雅 鹿内 俊一郎	紋別 北見		/				
7	宮城 雅章 古賀 伸次	遠軽 遠軽			/			

男子Cリーグ			8	9	10	勝	敗	勝敗順位
8	氏家 悠 澤田 伊吹	宮の森SC SSTC	/					
9	村上 宗宏 山原 光広	遠軽 佐呂間		/				
10	田中 優樹 千葉 龍一	BONZ BONZ			/			

～運営より～

・試合形式は予選4ゲームマッチデューズ有(4オールタイムブレーク)

決勝Tおよびコンソレは6ゲーム先取ノーアド(5オールタイムブレーク)。

・決勝T進出条件は予選リーグ2位以内とします。

・**決勝Tの組み合わせは勝敗数およびゲーム取得率によって決定します。**

・表彰は優勝・準優勝・3位(2組)・コンソレ優勝とします。

・要項およびドローに記載項目は、運営上の都合により変更する場合があります。

MOMBETSU
Tennis Association





ホタテカップテニス大会

supported by 池田水産(有)



<女子D予選リーグ>

女子Aリーグ				1	2	3	4	勝	敗	勝敗順位
1	松山 智津子	旭川								
	小林 美歌子	旭川								
2	田中 小百合	BONZ								
	神田 萌	BONZ								
3	川崎 博恵	遠軽								
	上家 ひとみ	遠軽								
4	中西 サオリ	紋別								
	岡 香保里	紋別								
女子Bリーグ				5	6	7	8	勝	敗	勝敗順位
5	臼木 裕視子	旭川								
	小野 順子	旭川								
6	鹿内 浄子	北見								
	藤原 可南恵	佐呂間								
7	泉 真粧美	紋別								
	庭田 めぐみ	紋別								
8	兼板 智子	Bnn.ore								
	佐藤 愛里	Bnn.ore								
女子Cリーグ				9	10	11	勝	敗	勝敗順位	
9	寺林 詩織	エルバッハ								
	細野 友枝	ZEBRA								
10	門脇 光恵	紋別								
	斎藤 慶美	紋別								
11	鈴木 留美	遠軽								
	高畠 真弓	遠軽								

～運営より～

・試合形式は予選4ゲームマッチデューズ有(4オールタイムブレーク)

決勝Tおよびコンソレは6ゲーム先取ノーアド(5オールタイムブレーク)。

・決勝T進出条件は予選リーグ2位以内とします。

・**決勝Tの組み合わせは勝敗数およびゲーム取得率によって決定します。**

・表彰は優勝・準優勝・3位(2組)・コンソレ優勝とします。

・要項およびドローに記載項目は、運営上の都合により変更する場合があります。





ホタテカップテニス大会

supported by 池田水産(有)



<ミックスD>

瀬古 悠貴	SSTC
寺林 詩織	エルバツハ
田中 優樹	BONZ
田中 小百合	BONZ
仲条 憲明	紋別
庭田 めぐみ	紋別
廣澤 賢人	北見
山田 真衣佳	北見
北野 宏幸	佐呂間
斎藤 慶美	紋別
氏家 悠	宮の森SC
兼板 智子	Bnn.ore
村上 宗宏	遠軽
藤原 可南恵	佐呂間
清水 茂雅	紋別
中島 和代	名寄
上島 知也	フリー
中山 千紗都	旭川
山原 光広	佐呂間
鈴木 留美	遠軽

千葉 良樹	紋別
岡 香保里	紋別
鹿内 俊一郎	北見
鹿内 浄子	北見
山口 晃平	士別
出村 聡美	士別
村田 諒	SSTC
細野 友枝	ZEBRA
古賀 伸次	遠軽
高畠 真弓	遠軽
宮城 雅章	遠軽
川崎 博恵	遠軽
西尾 雅三	紋別
中西 サオリ	紋別
千葉 龍一	BONZ
神田 萌	BONZ
林 史久	遠軽
上家 ひとみ	遠軽
澤田 伊吹	SSTC
佐藤 愛里	Bnn.ore

～運営より～

- ・試合形式は6ゲーム先取ノーアド(5オールタイブレーク)。
- ・表彰は優勝・準優勝・3位(2組)・コンソレ優勝とします。

MOMBETSU
Tennis Association





<ホタテごはんの作り方>



今回の参加賞の乾貝柱はおつまみとしてそのまま食べてもおいしいのですが、少量だといささか物足りない感もあります（少なくてもメンナサイf^^;）。そこでちょっと提案。ひと手間加えていつものご飯をゴージャスにしてみませんか？

①茶碗に乾貝柱を入れ、多めの水を入れて冷蔵庫で半日～1日放置。（お米1合につき乾貝柱2個が適量かと、入れすぎるとorz）



②冷蔵庫から取り出して手でほぐす（戻し汁は捨てない！使うよー！）



③お米を研いで水気をきっておく。貝柱とその他具材をのせる。（米と具を混ぜると火の通りがいまいち）



（具はお好みで！貝柱のみでもOK。清水は油揚げとごぼうを入れる。）
（一度、乾貝柱の炊き込みご飯でいくら丼とか作ったな・・・
（°Д°）スゲー-!）

④戻し汁と調味料を具材が混ざらないよう端のほうから入れる。（調味料もお好みで。清水は2合に対して酒：醤油：めんみ＝大2：大2：大1）



（クックパッドとかでも「干し貝柱、炊き込み」で検索したらたくさんありますよ）

⑤炊飯器をスイッチオンして待つべし。炊けたら好みで白ごまでも混ぜ込んで大葉、海苔などかけて完成。



中華粥とかに用いるも良し！
どうぞお試しあれ！！
紋別テニス協会 清水