

One Point Cooking
食生活ひとちメモ 51

エネルギー 110 キロカロリー
 タンパク質 6.3 グラム
 脂肪 3.5 グラム
 カルシウム 119 ミリグラム

《材料 4人分》

じゃがいも	100グラム	
牛乳	200ミリリットル	
塩	小さじ1/2	
ゼラチン	5グラム	
水	大さじ1	
プレーンヨーグルト	100グラム	①
しょう油	大さじ1	
はちみつ	小さじ2	
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ1	
ブロッコリー・ラディッシュ・プチトマト		



**ポテトサラダ
和風ヨーグルトソース**

毎日暑い日が続きます。今月は、じゃがいもをゼラチンで固め口当たりよく冷やして食べるサラダにしました。暑いときは食欲が減退し疲れやすくなります。工夫していろいろなものを食べるようにしましょう。

《作り方》

1. じゃがいもは、柔らかくなるまで塩ゆでし、皮をむいて裏ごしする。
2. 鍋に1のじゃがいも、牛乳、塩を入れて火にかけ、混ぜながら温める。粉ゼラチン(ふやかさなくてよいタイプ)を水で溶いて加え、ひと煮たちしたら火を止める。
3. パットなどの平らな容器に2を入れ2~3センチ厚さに広げる。あら熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。
4. ヨーグルトソースをつくる。鍋に①を入れて火にかけよく混ぜてなじませる。煮立ったら片栗粉を水で溶いて加える。
5. 3を3~4センチ角に切り分け食べやすく切った野菜とともに盛り付ける。
6. 4のソースをかける。

都留市食生活改善推進委員会

**ネイチャーセンター
ガイド (54)**

連絡・問合せ ☎(45)6222
 宝の山ふれあいの里ネイチャーセンター
 開館時間：午前9時から午後4時まで
 休館日：月曜日、祝祭日の翌日

夏っす。あつい夏のまっただ中です。
 夏といえば「海」、しかし山梨には海がない。でも、海へながれこむ「川」がある。川で泳ぐことだって、スイカを冷やすことも、飲むことだってできるのさ!!!
 都留の「川」、あそびのスポットをおしえてくれよ~

●「くる実」「くるみ」「クルミ」「クル実」

センターでは、ニホンリスを室内から観察しようと5年前に5本のクルミの苗を植えました。これまで草刈りの時に切られてしまったり、虫にやられたり、台風で倒れたりとたくさんのごことにたえ、5本のうちの1本が今年の6月はじめに10個の実をつけているのを発見しました。

何ともいえない感動を胸の中におぼえました。春をまつたびに「今年は芽がでるかな?」と、苗をみるたびに不安でいっぱいでした。今はもう、背丈は2m50cm。リスがこの木を自由にかけまわるにはあと10年ぐらいかかるかな?

ゆっくり、見守ってみようと思います。

●都留文大生、赤岡くんの「ムササビ参観日2」

今回は、私をはじめムササビに出会った日のことを書こうと思います。あれは忘れもしない去年の11月。卒業論文のテーマを模索していた私はネイチャーセンターの佐藤さんに「ムササビの観察はどう?」と言われ、正直「めんどろな事というな、コンチクショー!」と思いつつも、いわれるままに

紹介された観察場所に足を運んでみると、そこには一様な祭りが……。それから、ムササビと私の愛の滑空がはじまったのです。

彼らのつぶらな瞳にみつめられると自分の小ささや愚かさが、浮き彫りにされるようでした。

物事のとらえ方は人それぞれ、あなたも何か見いだせるチャンス、手に入れてみませんか?

●ツキノワグマのすむ森……

最近、都留市内の山あいで「クマをみた!!!」という情報をたくさん聞きます。皆さんに質問です。「クマのすんでいる森って、どんな森?」足を運んだことはありますか?

さて、クマにとってすみよい森なのでしょうか?心地よい森なのでしょうか?是非、皆さんも一緒に考えてみてください!!!



クマ棚



クルミの実