

## メイク・アクションつる ふるさと自慢づくりコンテスト(お菓子部門)の作品

都留市では、産業及び地域の活性化を図るため、産業のまちづくり『メイク・アクションつる』を掲げその一事業として産業まつりに『ふるさと自慢づくり』と題して、主に地元で生産された農林産物などを利用したお菓子づくりコンテストを実施しました。多数出品されたお菓子は、どれも甲乙つけがたい見事なお菓子でした。今回は都留市古川渡の中村一枝さんの作品で各種ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいて、不足がちな栄養素を補い、安心して食べられる愛情たっぷりのお菓子です。

### 1/8個分

エネルギー	246キロカロリー
タンパク質	7.3グラム
脂肪	8.7グラム
カルシウム	32ミリグラム

### 《17cmケーキ型分材料》

卵	4個
砂糖	1カップ
サラダ油	1/4カップ
水	1/4カップ
アオハタ大豆の甘露煮	150グラム
薄力粉	2/3カップ
全粒粉	1/3カップ
アオハタ大豆のキナコ	1/3カップ



アオハタ和風シフォン

### 《作り方》

- ①卵は卵黄と卵白に分ける。
- ②卵黄に砂糖1/3カップを加え、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ合わせ、サラダ油・水・アオハタ大豆の甘露煮を加える。
- ③別のボールに卵白と残りの砂糖2/3カップを入れ、泡立て器でしっかりとメレンゲを作る。
- ④②と③を少しづつ泡をつぶさないように混ぜ、粉類(薄力粉・全粒粉・アオハタキナコ)を振るいながら切るように加える。
- ⑤ケーキの型に流し入れ、180℃に熱したオーブンで25分～30分間焼く。

※アオハタ大豆の甘露煮

アオハタ大豆の水煮を砂糖で甘く煮て、マッシャーで粗くつぶしたもの。

※アオハタ大豆のキナコ

アオハタ大豆を煎って、粉末状にしたもの。

## ネイチャーセンター ガイド(64)

人と出会い、動物たちと出会う。そんな日々が大乾杯!!(G・W)

いきものの「生」と「死」に向き合い、優しさ、心育む、この瞬間突然の迷い登山者訪問に、山の怖さ伝える親心!

### ●手づくり遊具「ぼちぼち」完成!!

去年、2階建ての「やぐら」が完成し、今年は巨大ブランコとわたり棒を作りました。手づくりの味を伝えたく時間をかけて作っています。

そのためいつロープがきれるか?何てこともあるかも???でもそれは大丈夫、1週間に1度点検していますので。ふれあいの里の遊具は「スリルに満ちた個性的な遊具!!」で有名です。これにはきちんとした意味があるのです。「自分の身は自分で守る」を遊ぶときの基本条件にしているのです。

以前は「遊ぶ」にしても、これをしたら危ないかな?大丈夫かな?などと自分自身の判断のもと、泣いたり、笑ったり、時には怪我をしたりなど、いろんな体験をしてきたものですが、今ではいろいろなしがらみに縛られて、自由に遊びができない時代になってしまいました。こんなことでは自分の身を守ることに、危険を察知し、判断する決断力を奪ってしまいます。

遊びの上では自分自身の判断が、いろんな体験としてかえってくる。このことを知っていただきたく、少々、スリルがあると思われる遊具があるのです。

小さい頃に学んで体験してほしいことってたくさんありますね。危険と危険ではないラインにはスリルと

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

いうハラハラした気持ちが見え隠れしているのです。

この体験が危険判断の力を養うのです。熱くなって書いてしまいました・・・おじゃましました。

### ●ゴールデンウィークありがとうございました!!

5月3、4、5日とたくさんの人たちで山はにぎわいました。ありがとうございました。

人と人とのふれあいや人と自然とのふれあいの中で心がはぐくまれていく様をいつまでも見続けていきたいです。

### ●鯉のぼりもたくさんありがとうございました!!

2003年5月にて37匹の大小さまざまな鯉たちが泳いでいます。1年をとおして鯉のぼりをあつめていますので、ご連絡お待ちしております。

目標は、500匹です。ご協力お願いします。

