FMぶれいく

平成２７年１０月号
第６号
発行　㈱エフエム雪国

風

古藤　悠子

風をきって走る！私は自転車で！一生懸命漕いで風になりたいものです。「風」、それは目に見えないもの…現在、写真に収めようと田んぼをぼんやり眺めてみますが、なかなか難しいです。竜巻はこの辺りありがたいことですがあんまり見る機会はないですね。そして最近の台風は恐ろしいものがありますね。いつも思うんです。大きな大きな扇風機で雲を動かせないものかと。

季節の変わり目は風邪をひきやすいので気をつけたいものです。

池田記念美術館からの景色。

風が水面を駆け抜けます。

「芋」

佐藤　侑紀

今の時期、旬の食べ物といえばさつまいもですよね。あなたはどんな「芋」料理が好きですか？私は振り返ってみると、給食でよく食べていました。中でも「大学いも」は甘くて大好きでした。でも食べる度に何で大学いもという名前なんだろう？とこの原稿を書くまで疑問に思っていました。調べてみると、大正時代に東京の神田近辺の学生が好んで食べていた、というのが由来だそうです。当時の学生フードがそのまま名前になるだなんて、シンプルだけどカッコイイですね！原稿を書いていたら、久しぶりに食べたくなりました。

ほくほくウォーク２０１５

小林　美知代

今年で８回目となるほくほくウォーク。今回の旅は日本三代渓谷・清津峡と悠久の信濃川などを巡る旅でした。天気を一番心配していましたが、気持良いほどの晴天。渓谷と川の間から見える青空は最高でした。歩く足取りも軽くなるほどです。今回のウォークで一番感動したのは信濃川宮中ダムの魚道です。鮭が上ってくるとあってガラス張りの魚道から今か今かと目を凝らしていましたが、残念ながら朝上って来たらしいが、私が見た時は小さい魚のみでした。そんな小さな魚でしたが一段ずつ上る姿に思わず頑張れ頑張れと声を掛けていました。ほどよく汗をかいた後は、美味しい食事と天然温泉。なんと嬉しい流れでしょう。これでビールが飲めれば最高でした。来年はＦＭゆきぐにが幹事局です。皆さん楽しみにしていてください。

シフォンケーキ

塩谷　真美

今回は、先日スタッフに好評だったシフォンケーキのレシピをご紹介します！

材料：卵（白身・黄身分ける）４個、
Ａ：牛乳７０cc・サラダ油４０cc（一緒にしておく）、砂糖９０ｇ（半分に分けておくと楽）
Ｂ：小麦粉７５ｇ・ベーキングパウダー３ｇ（一緒にしておく）

作り方：①メレンゲをつくる。卵白をハンドミキサーの低速であわ立て、次に高速でキメが細かくなるまで泡立てる。②砂糖半量を入れ高速でツノが立つまで泡立てる。③別のボウルで黄身と残りの砂糖を『の』の字がかけるまで混ぜる。④③の生地にＡを入れてゆっくり低速でまぜる。⑤④の生地にＢを少しずつ入れながら混ぜる。⑥できたものにメレンゲ３分の１を入れて低速で混ぜる。残りはゴムベラで切るように混ぜる。⑦型に流しいれてトントンと空気を抜き１８０度に予熱したオーブンで１０分焼く。⑧表面に切り込みを６つ程入れ再度１６０度で２１分焼く。⑨焼きあがったら型から外さず逆さまにして冷ます。十分冷めてから型からはずす。ほぼハンドミキサーだけで作れるのでとっても簡単で美味しいですよ。

また、作ってね☆　　ｂｙスタッフ

おくとーばー

山崎　麻里

秋も本番。柿の実も赤くなって来ました。十月、英語では「オクトーバー」オクトパスを連想しませんか？そう