

# FMがわく



平成27年10月号

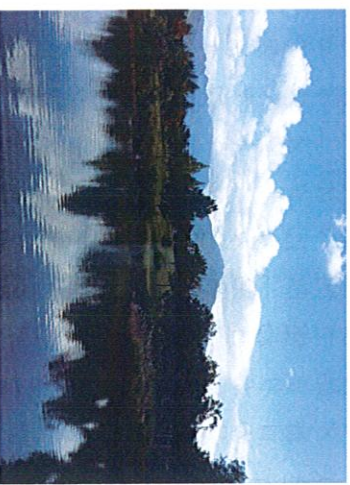
第6号

発行 株式会社エム雪国

## 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。童巻はこの辺りがありがたいこと  
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  
ものかど。

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ど  
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。当時の学生フート  
がそのまま前になるだなんて、シン  
ブ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  
なりました。

## ほくほくウオーク2015

小林 美知代

今年で8回目となるほくほくウオ  
ーク。今回の旅は日本三代溪谷・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、  
気持ち良いほどの晴天。溪谷と川の間が

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。今回のウオ  
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つ  
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頭  
張れ頭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ください。

## シフォンケーキ 塩谷 真美

今回は、先日スタツフに好評だった  
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）  
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の生地を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型に流し入れてト  
ントントと空気を抜き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。



山崎 麻里

## おくとーぱー

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

また、作ってね☆ b y スタツフ