

FMがわく



平成27年10月号

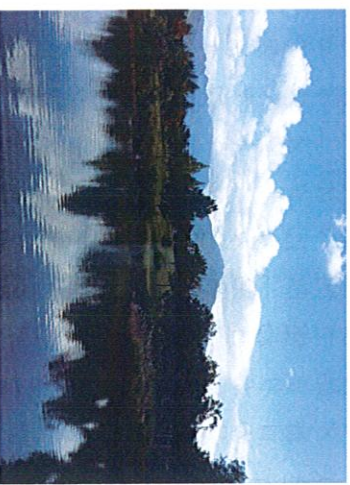
第6号

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。

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
り込みを6つ程入れ再度160度
したオーブンで10分焼く。⑧表面に
シトロンと空気を抜き180度に予熱

する。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
まし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。



おくとーぱー
山崎 麻里

また、作ってね☆

by スタツフ

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