



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚網大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

夏のデザート！ スイカの杏仁豆腐

【材料】(2人分)

〈1人分154kcal 塩分相当量0.1g〉

- 杏仁豆腐
牛乳 1カップ(200cc)
粉寒天 小さじ1
砂糖 大さじ2と1/2
アーモンドエッセンス 少々
スイカゼリー
スイカ 70g
水 70cc
砂糖 大さじ1と1/2
ゼラチン 小さじ2/3
飾り用
スイカ 20g
ナタデココ 3個程度(約10g)
サイダー 少量

【作り方】

下(杏仁豆腐)の層

- 鍋に牛乳を入れ、粉寒天と砂糖を入れ火にかけて寒天を煮溶し、1～2分沸騰させる。アーモンドエッセンスを数滴加え混ぜる。
- 粗熱が取れたら器に注ぎ冷蔵庫で固める。

上(スイカゼリー)の層

- スイカを角切りにする。つぶしながらザルでこす。(スイカピューレ)
 - 鍋に水と砂糖を入れ煮溶かし少量の水(ゼラチンの10倍)でふやかしたゼラチンを加え混ぜる。沸騰直前で火を止める。
 - 火から下ろし、スイカピューレを加え混ぜ合わせる。
 - 杏仁豆腐の上に注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。
- 飾り用
スイカを角切りにし、ナタデココと一緒に上に盛りサイダーを注ぐ。



夏らしい爽やかな色と味に仕上げました。飾り用のスイカはかわいくトッピング！小さい子の夏休みのお手伝いにも。



施設園芸農家 古閑 智治さん(新町)

スイカやメロン、スイートコーンやミニトマトを主に栽培しています。スイカは、今の時期は「ひとりじめ BonBon」という小玉スイカを作っていて、肥料を控えめに、有機肥料だけで育てています。スイカは裏側の花落ち部分が小さく、つるんと形が整っているものおいしい証です。

尚網大学
生活科学部
川上研究室



表紙の写真



元気の森ラビット保育園のプール遊びの様子です。ボールを投げたり、大きなビート板に乗ったりみんな水遊びに夢中でした。子どもたちは「ねえねえ、見ててね！」といてみんなで元気なバタ足を見せてくれました。

編集後記

今月号の表紙の子どもたちは元気に上手に泳いでいて、カメラを構える私にもバタ足で水をかけてくれました。暑い日が続きますが、水で遊んだり、泳いだりすると少し過ごしやすくなりますね。熱中症の記事なども参考にして暑い夏を乗り切っていただけたらと思います。

8月はいよいよ菊陽町夏まつりです。幼い頃から毎年8月になると杉並木公園さんで開催されて花火も上がる大きなお祭りだと楽しみにしていたことが思い出されます。今年も豪華な出演者になっています。すてきな夏の思い出作りにはぜひお越しください。(新屋)

ぼくの誕生日 わたしの誕生日 8月 津久礼ヶ丘保育園



にのかた あさひ
二之形 旭陽さん
(あさひヶ丘)
平成27年8月24日生まれ

ブロック遊びが大好きで、自分でイメージしたものを素早く形にして「出来た！」と嬉しそうに見せてくれます。



せがた まお
瀬形 茉央さん
(宮ノ上)
平成25年8月30日生まれ

踊りがとっても上手で、お友達に教えてくれます。みんなの人気者です。

人 のうごき
令和元年6月末現在
()内は前月比

人口	42,046 (+ 0)
男	20,623 (+12)
女	21,423 (-12)
世帯数	17,521 (+24)

●出生/ 32 ●死亡/ 22
●転入/156 ●転出/166

今月の主な話題

- 2 熱中症～ご存じですか？予防・対策法～
- 4 日本脳炎、麻しん・風しん(MR)、二種混合の予防接種はお済みですか
- 5 女性のための乳がん・子宮頸がん検診
- 5 8月は児童扶養手当現況届の提出月です
- 6 (仮称)防災センターを整備します