



第21回

N-cafe

NIKAHO HIGH SCHOOL-COOKING CLUB

一材料 ※4個分

- ・白玉粉…… 50g
- ・小麦粉…… 50g
- ・こしあん… 50g
- ・砂糖…… 25g (大さじ3弱)
- ・水…… 90cc
- ・牛乳…… 100cc
- ・キウイフルーツ… 60g (1/2個)

※お好みで季節のフルーツや、生クリームを入れてもおいしい♪

vol.4 フルーツ大福

一つくりかたー

- ①あんは4等分に丸める。キウイフルーツは4等分に切る。
- ②電子レンジの容器に白玉粉を入れ、分量の水と砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③電子レンジで加熱する。ラップをかけて1分半加熱。半透明になったら加熱をやめ、木じゃくしで混ぜる。
- ④再度、電子レンジで1分半くらい加熱し、餅の粘りが出てきたら十分に練る。
- ⑤餅がくっつかないように片栗粉を手につけて、餅の1/4量を広げ、あんと果物をのせて包む。端はしっかり閉じておく。
- ⑥形よく丸め、腰高に整える。

※今回は「よもぎ入り白玉粉」も使用しました。手に入らない場合は、白玉粉に抹茶を混ぜるのもおすすめです。

レシビ・撮影協力：仁賀保高等学校クッキングクラブ (NCC)



NCCで
いろんなレシピに
挑戦中です♪

鳥海山・飛島ジオパークリレーコラム ~日本海と大地がつくる水と命の循環~ vol.68

『雪は豊年の瑞』

皆 さんは、“雪は豊年の瑞”という言葉をご存知でしょうか。“瑞”とは、前兆や前触れを意味します。この言葉は、農業、特に稲作には多くの水を必要としますが、雪の多い年には雪解け水が豊富なため、豊作が期待されることを意味します。雪は天然のダムとも呼ばれ、農業に限らず私たちの生活に大きく関わります。多くの積雪のある鳥海山周辺地域に暮らす皆さんにとっては、実感の湧く言葉ではないかと思えます。

ところが気象庁によると、2020年冬（2019年12月～2020年2月）は、日本では統計開始以降で最も気温の高い記録的な暖冬となりました。これには様々な要因が関係しており、地球温暖化も

その1つと考えられています。この暖冬の影響により、鳥海山周辺地域においても、2020年冬の累積降雪量や最深積雪深の平年比*は60%以下となりました。一方、2020年2月から4月には平年以上の降水が観測されており、融雪が促進されたと考えられます。これらのことから、稲作や暮らしへの影響が懸念されます。

降雪量や積雪量の減少は、私たちの暮らしにおいて便利な点がありますが、農業や生活用水の確保という点からは問題となり得ます。夏の暑い時期に、“雪は豊年の瑞”という言葉から、雪が私たちにもたらしてくれる恩恵に思いを馳せるのも一興でしょう。

*1981年～2010年の30年平均値に対する比率



▲竜ヶ原湿原の残雪風景 (令和2年5月)



秋田大学教育文化学部 教授 林 武司 氏

東京オリンピック・パラリンピック ホストタウン計画

東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向け、全国の自治体が大会参加国、地域の選手を受け入れ、交流する機会を作る「ホストタウン事業」に取り組んでいます。本市では、国から紹介された11カ国の未登録国からホストタウン提携の可能性を探り、「リベリア共和国」との登録を計画しています。リベリアの選手や国民の応援・交流を通じ、SDGsについてできることを考え行動しましょう。

☎ スポーツ振興課 ☎ 33 - 8855

▶参加者募集①

「リベリア講座 リベリアってどんな国？」

ホストタウン事業を通してアフリカのことを学び、世界にはさまざまな国があることを知りましょう。今回の講座でリベリアの食や暮らしなど、いろいろな話を聞いてみませんか。

日時 8月22日(土) 14:00～16:00
会場 仁賀保公民館
講師 Stevens Morlu 氏 (スティーブンス・モール)
※リベリア共和国出身。秋田市に家族で在住し、秋田大学で生科学の研究をしています。
対象 一般 (お子さま連れ可)
定員 40人
申込期限 8月16日(日)

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
※今年度の活動は、オンラインでの応援やリベリアを知ることを中心に行います。
※他自治体ではホストタウン事業の取り組みの一つとして、鍵盤ハーモニカやスポーツシューズを送る活動を行っていて、にかほ市ではどのような取り組みができるのか市民の皆さんと一緒に考えていきます。

リベリア共和国



首都：モロンビア
面積：111,370km²
人口：約480万人
公用語：英語

- ・西アフリカに位置する海や森など豊かな自然に恵まれた国です。海と山がかほ市との共通点。
- ・アメリカ合衆国の黒人奴隷解放政策によって自由になった人々が入植し建国、1874年に独立しました。
- ・話題の大統領！ジョージ・ウェア大統領は、FIFA（国際サッカー連盟）年間最優秀選手を受賞したことのある有名な元プロサッカー一選手で、インフラ・教育・保健等を優先し、貧困減少に取り組んでいます。
- ・前大統領サーリーフ女史は、アフリカ初の民選女性大統領で、平和の構築や社会経済の促進と女性の地位向上に貢献し、2011年にノーベル平和賞を受賞しました。

▶参加者募集②

「バリアフリーマップを作ろう！

～主なスポーツ施設のバリアフリー調査とグループワークメンバーを募集します～

車イスの方と一緒に市内のスポーツ施設を回ったり、お話を通して障がいのある人も運動しやすい環境について考えます。オリンピック・パラリンピックをきっかけに、みんなでスポーツを楽しみましょう。

日時 10月3日(土) 13:00～17:00
会場 スポーツ宿泊研修センター
対象 小学生～一般 (低学年は保護者同伴)
定員 3人
申込期限 9月15日(火)
※雨天時は10月17日(土)に延期します。

