



N-CAFE

NIKAHO HIGH SCHOOL-COOKING CLUB

vol.8 フルーツサイダーゼリーののせた ヨーグルトムース

ふわりと爽やか

一材料一
 ※ゼリー型・グラス等使用、8人分程度
 ・お湯(80℃程度)…50ml
 ・粉ゼラチン…5g×2
 ・砂糖…大さじ1.5、60g
 ・サイダー…300ml
 ・レモン汁…小さじ1×2
 ・生クリーム…100ml
 ・無糖ヨーグルト…150g
 ・水…大さじ3
 ・フルーツ…適量
 (いちご、マンゴー、みかん、バナナなどお好みで)

一作り方一
 ①お湯と粉ゼラチン5gを合わせ、よく溶かす。
 ②①に砂糖大さじ1.5を入れ、よく混ぜ合わせる。
 ③ボウルにサイダーとレモン汁小さじ1を入れ、②も加えて混ぜ合わせる。
 ④③にフルーツを入れる。
 ⑤型の1/3程度まで④を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
 ⑥耐熱容器に水と粉ゼラチン5gを入れてふやかす。
 ⑦ボウルに生クリームを入れて柔らかいツノが立つまで泡立てる。ヨーグルトを加えて切るように混ぜる。
 ⑧⑥に砂糖60gを加え、ふんわりとラップをして、600Wのレンジで1分加熱して混ぜ、粗熱をとる。
 ⑨⑦に⑧を加えて切るように混ぜ、レモン汁小さじ1を加えて混ぜる。
 ⑩ある程度固まった⑤の上に⑨を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
 ※生のキウイやパイナップルを入れるとゼリーが固まらないことがあるので注意してください。

春にピッタリなスイーツです!

レシビ・撮影協力: 仁賀保高等学校クッキングクラブ(NCC)

東京オリンピック・パラリンピック ホストタウン情報

beyond 2020 ホストタウン

2020年9月にリベリア共和国大使館とホストタウンパートナーシップ協定を締結し、10月にリベリア共和国のホストタウンに登録されました。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。

問 スポーツ振興課 ☎ 33 - 8855

リベリアパラリンピック委員会 Festus T.Robinson氏(フェスタス・ティ・ロビンソン)氏からのメッセージ

"Thank you all for being so much welcoming. As we prepare our team to be with you in your city we can assured you we stand ready to enjoy your rich culture. This occasion is a dream come true for our team and it will go a long way in strengthen world peace."

にかほの皆さんに歓迎していただき、とても感謝しています。私たちのチームとにかほの人々との交流に向けて、私たちはにかほの豊かな文化を体験できる日をととても楽しみにしています。この機会は私たちのチームにとっては夢のようであり、世界平和への大きな一歩となることでしょう。

訳: 藤谷 凜さん(ボランティア・学生)



リベリア共和国選手の紹介

- ▶ オリンピック 種目: 陸上 男子100m Emmanuel Matadi (エマニュエル・マタディ) 選手
- ▶ パラリンピック 種目: 陸上 男子やり投げ Thomas Mulbah (トーマス・マルバー) 選手
- ▶ パラリンピック 種目: 陸上 女子やり投げ Patience Johnson (ペイシャンス・ジョンソン) 選手



エマニュエル・マタディ選手の活躍をYouTubeでご覧いただけます

セイコーゴールデングラントリ陸上2017川崎男子100mの様子

世界陸上ロンドン男子100m準決勝の様子同レースにはサブプライム選手も出場

リベリア選手への「おみやげ」募集中

来日したりベリア選手の皆さんに渡す、手作りの「おみやげ」を募集しています。1点でも結構ですので、ぜひ応募ください。例) ミサンガ、染物ふろしき等

- ▶ 制作謝礼 1点につき5,000円以内(材料費込み)
- ▶ 選手・役員想定人数 ・オリンピック5人(7月下旬~8月上旬) ・パラリンピック10人(8月下旬~9月上旬)
- ▶ 注意点 ・航空機で持ち帰れる物 ・食品以外の物 ・かさばらない小さめの物、軽い物
- ▶ 申込方法 スポーツ振興課に備え付けの申込書で応募

おもてなし

スポーツ振興課
 ☎ 33 - 8855 FAX 33 - 8856
 ☒ supotusinko@city.nikaho.lg.jp

鳥海山・飛島ジオパーククリレーコラム ~日本海と大地がつくる水と命の循環~ vol.77

『レスボス島ユネスコ世界ジオパーク(ギリシャ)』



東北公益文科大学 准教授(人文地理学)

新名 阿津子 氏に認定されており、鳥海山・飛島も世界の仲間入りを目指して歩み始めました。今回はその中からギリシャのレスボス島をご紹介します。

レスボス島はトルコとの国境に位置し、地中海の温暖な気候の下でオリーブの木が生い茂ります。女性たちが経営するレストランへ行くと、島のオリーブを使ったギリシャサラダなどの郷土料理が振る舞われます。そんなレスボス島では約2千万

年前の火山活動が活発だった時代、火山灰や溶岩が森を埋め尽くすという出来事がありました。地中に埋まった森は長い年月をかけて化石となりました。その中にメノウやジャスパーなどの宝石になったものもありました。すると、たくさんの方がやってきて、ここから化石を持ち出していたのです。島の貴重な自然遺産が破壊されていたので、国は1985年にこの地域を天然記念物に指定し、保護しました。その後、自然史博物館が建てられ、ここから世界最初のジオパークの一つが誕生したのです。

