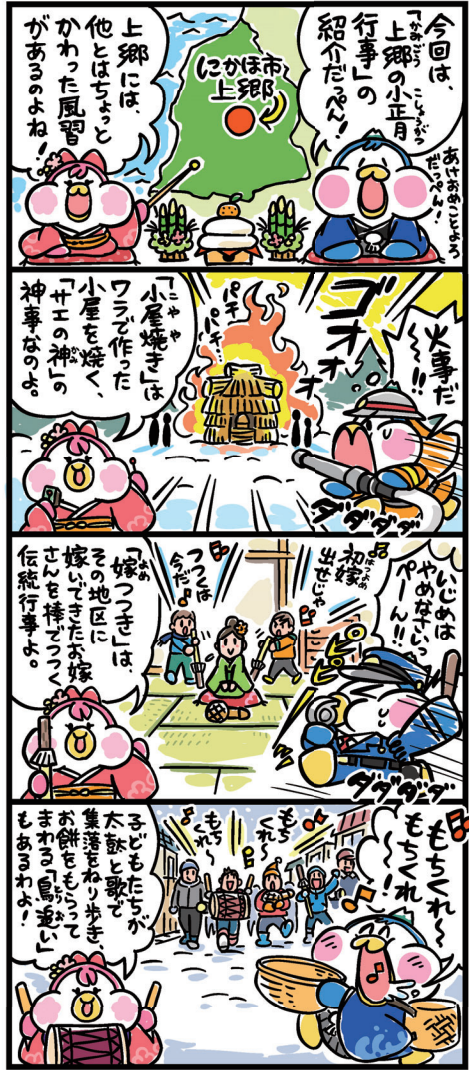


上郷の小正月

第29回



上郷の小正月行事は、ホントに個性的だっぺん!

★上郷の小正月行事は、ホントに個性的だっぺん!



NIKAHO HIGH SCHOOL-COOKING CLUB

- 一材料 ※10個分
- ・切り餅…2個(100g)
 - ・牛乳…50ml
 - ・片栗粉…大さじ2
 - ・てんさい糖…小さじ1
 - ・チョコレートA…50g
 - ・チョコレートB…40g
 - ・純ココア、粉糖…適量



切り餅がスイーツに変身!

チョコ餅 vol.12

一作り方

- ①切り餅は1cm角程度に小さく切る。チョコレートAは細かく刻む。チョコレートBは10等分に分ける。(Bは粒タイプが便利)
- ②容器(直径16cm程度の耐熱ガラス等)に、切り餅、チョコレートA、てんさい糖、牛乳を入れてふんわりとラップをする。600Wのレンジで1分30秒加熱し、ゴムベラで混ぜる。もう一度ふんわりとラップをして、600Wのレンジで3分加熱し混ぜる。
- ③片栗粉を加えて混ぜ、600Wのレンジで30秒加熱し冷ます。

いろいろなチョコレート試してみよう!



- ④③を10等分して、チョコレートBを包み丸く成形する。食べる直前にふんわりとラップをして、600Wのレンジで中のチョコレートが溶けるまで30秒ほど加熱する。
- ⑤全体に純ココアをまがし、茶こしで粉糖をかけて完成!

★チョコレートAとBは好みのもので、色や味を工夫してみてください。(写真はAがミルクチョコレート、Bがホワイトチョコレート)

★容器や餅が熱くなるので、火傷に十分注意してください。

レシピ・撮影協力: 仁賀保高等学校クッキングクラブ(NCC)

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.85

『山居倉庫とジオパーク』



鳥田市文化財保護審議会委員 いがらし かずひと

五十嵐 和一

山居倉庫は美しいケヤキ並木で知られ、城輪柵跡、堂の前遺跡、旧鏡屋に次いで令和3年に酒田市で4番目の国指定史跡になっています。

大正5年までに建設された14棟のうち12棟が現役であること。また、山居倉庫の120年の歩みは近現代の米穀流通の歴史を知る手がかりとなり貴重なものであることが認められたからです。景観の美しさが山居倉庫のおすすめポイントですが、ジオの視点からも見てみましょう。山居倉庫は新井田川の左岸に建設されました。なぜこの場所に建てられたのでしょうか?最上川や新井田川を利用して各地から米を集積しやすく積出できる港に近いこと、酒田は風が強く火事が多いため、

市街地から隔てることで火事の延焼から米を守るなどのが主な理由です。

建設に際しては、土台が脆弱なため、3.6mの土盛りをし松の杭で基礎を補強しました。庄内大地震で多数の建物が倒壊し、大火災が起りましたが、山居倉庫には大きな被害はありませんでした。地震対策にも先駆けた建物だったのです。

ジオパークは地質や地形だけでなく歴史、文化、伝統、防災などいろいろな形で私たちの生活の中に生きています。身の周りをジオの視点で見直すと新たな発見があるかもしれません。



▲土盛りをした時の石垣も残っているので、ぜひこちらもご覧ください。

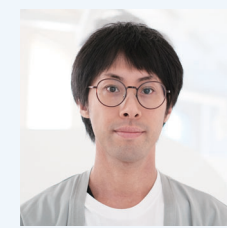
歯医者って痛くなくても行っていいの?



おいしい食事と楽しい会話を楽しむためには、正しいお口の手入れが大切です。今号から3回シリーズで、歯科医院の先生が歯とお口の健康を保つ秘訣を教えてください。

問 健康推進課 ☎ 32-3000

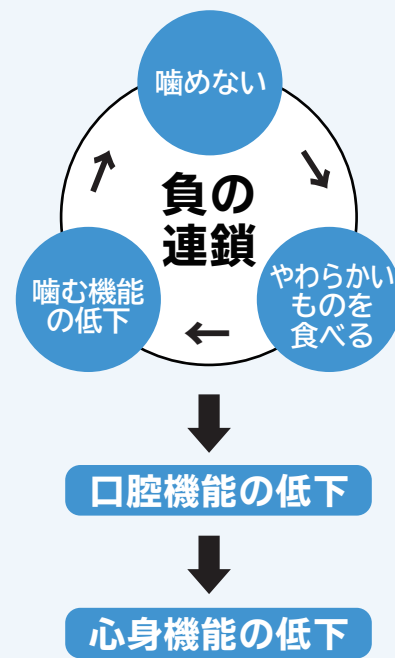
8020 (80歳で20本以上の歯を残すこと)を目指しましょう!



— 第1回 —
いつもおいしく、
ずっとおいしく!
食べること=生きること
武田歯科医院 武田 瞬 先生

春の山菜、冬のブリコ、いつの季節もいぶりがっこ?と、私たちの秋田には舌触りや歯ごたえといった食感が美味しい食べ物がたくさんあります。食べ物をしっかり噛んで飲み込めると、いろいろな食べ物を美味しく味わうことができます。しかし、唾液や舌の働きは年とともに低下するため、放っておくと食べにくさや話しにくさを起こします。

むせる、口が渇く、食べこぼす、やわらかいものばかり食べる、滑舌が悪い、といった口まわりの



“ささいな衰え”を感じることはありませんか?オーラルフレイルとは、これらのような口まわりが衰えて食べにくくなっていくことで、さらには心身の活力低下につながる「衰え悪循環の入り口」といえます。

オーラルフレイルは、近い将来、全身が衰えるサインであり、さらには介護リスクを高めることから、そのまま放っておくのはとても危険です。早く見つけ、しっかり対応することがとても大切です。

そして、オーラルフレイル予防のために…

- 1 かりつけ歯科医師を持ちましょう
- 2 口のささいな衰えに気をつけましょう
- 3 バランスのとれた食事をとりましょう

関連して、本市では昨年の6月より後期高齢者医療歯科健診が始まりました(76歳と80歳の方対象)。これは、従来の虫歯や歯周病の検査に加えて高齢期に注意したい口腔機能全般も調べることができます。前述のような口まわりのことが気になる方はもちろん、特に自覚症状のない方でも気軽に受診ください。

いつも美味しく、ずっと美味しく、そしてみんなで美味しく食べるために、口の健康を維持して老化を防ぎましょう。