

野菜ソムリエ あけみさんの おもしろ★たのしい クッキング!!

Vol.32



《作り方》

- ①米は洗い、分量より少なめの水加減をする。
- ②トマトはヘタを取る。コーンは身をそぎ落とし、芯は捨てずに取っておく。
- ③炊飯器に、トマト・コーン・芯・コンソメを入れて炊く。
- ④炊き上がったら、バターを加えてよく混ぜ、おにぎりにする。

トマトたっぷり♪夏おにぎり

材料

- 米……………1合
- トマト……………1個
- 固形コンソメ…1個
- 塩……………少々
- バター……………8g
- コーン……………1/2本
- 枝豆



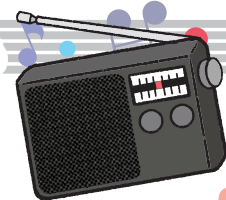

ワンポイント アドバイス

トマトは皮付きのまま丸ごと使い、トウモロコシは芯も一緒に炊き込んでね。炊けたら芯は取り出してね。

★アレンジ★

いろんな野菜を使うと良いですよ。ベーコンやチーズと一緒にに入れて炊いてもおいしいよ。冷めたおにぎりはチーズをまぶして焼きおにぎりにしたらいいですね。

「エフエムいずも」で、毎週土曜日9時50分頃～ 出雲芸術アカデミーの出雲フィルハーモニー・チェンバーオーケストラと合唱の皆さんが演奏した校歌を聴くことができます。

作詞 木島俊太郎
作曲 西岡 光夫

一、雲むらさきに てるにおう
簸川平野のひろ原に
わがまなびやは 窓ひらく
みんな 元気で のびのびと
きぼう 明るく そだとうよ

二、きり晴れわたる 神西湖
波は平和の歌かなで
いまさわやかに 日はのぼる
智恵もひとみも 生き生きと
力いっぱい はげもうよ

三、ああ 校風に つちかわれ
のびのびゆく うれしきよ
わがふるさとの 土に立ち
みんな 良い子だ 手をつなぎ
強く正しく 進もうよ

校歌

を歩こう

神西小学校

神西地区は、出雲市の西部にある農業帯で、周囲がおよそ5キロある神西湖が有名です。海水魚と淡水魚がともに生息できる汽水湖のため、約70以上の魚が存在しますが、漁獲量の多くをヤマトシジミが占めています。また、白鳥やマガモなどが飛来するなど、年間を通してさまざまな野鳥を見ることが出来ます。校区内には、紡績、自動車部品の工場や福祉施設があり、出雲国風土記に登場する「那売神社」や、史跡「神西の岩坪」など名所も数多くあります。



■神西の岩坪
出雲国風土記に「なめしいわ」として記される史跡です。滑らかな岩に流れる水で大小の「おっ穴」があり、須勢理姫命がここで産湯を使ったという伝説が残っています。おっ穴とは、河底や河岸の岩石面上にできる円形の穴で、砂粒が穴の中に入り流水によって回転したことで、長い時間をかけて、岩にくぼみを作ったと考えられています。直径50～250センチ、深さ20～140センチのおっ穴が5つあり、2020年には出雲市の天然記念物に指定されました。



エフエムいずもを聴くときは… 80.1 MHz に合わせてね