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.34

スイートアップルポテト

◆材料（1個分）
- さつま芋…中くらいサイズ1本
- りんご…1個
- 砂糖…大さじ3
- レモン汁…大さじ1
- 水…300cc

《作り方》
①さつま芋は洗って2㌢角に切る。りんごは6つ割りにして芯を取り、1㌢の厚さに切る。
②鍋に水とさつま芋・りんご・レモン汁・砂糖を入れて火にかける。
③さつま芋が柔らかくなって水分が少なくなったら、全体に混ぜて火を止める。

ワンポイントアドバイス

さつま芋は、火の通りやすい大きさに切ってね。さつま芋とりんごは皮付きのまま煮てもいいよ。温かくても冷めてからでも、どちらも美味しいよ。

★アレンジ★
りんごの他に、パインやみかん缶などのフルーツ缶と合わせてもいいよ。パンケーキやアイスクリームと一緒に食べたら美味しいよ。

「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♪

校歌を歌ってある 稗原小学校

作詞／木島俊太郎
作曲／森山　俊雄

要害山の霧晴れて　包まれて
朝日たださす　稗原の　緑の木々に
学びの園に　集い来て　風も燿やく　稗原の
今日も　なかよく　励みましょう　教えの庭に　よく学び
強く　正しく　育ちましょう　岩間の清水　あつまりて
玉とさらめく　稗原の　流れと共に　やすみなく
力合わせて　進みましょう

稗原地区は、出雲市の南部にある盆地で農業が盛んな地域です。美しい田園地帯が広がるなど、とくに稲作に力を入れていて、多くの農家は伝統的な稲作方法を守っています。校区内には、戦国時代の領主の居城であった要害山や、「出雲風土記」に登場する大袋山など歴史の舞台となった山があります。また、1992年に同校と稗原幼稚園、稗原コミュニティセンターが一体となった稗原コミュニティスクールが完成し、地域や幼稚園と連携した活動や取り組みを数多く行っています。

ステキ発見！

■市森神社
稗原町にある神社で、大国主の娘・阿陀加夜努志多伎吉比賣という女神が鎮座しまつられています。かつては「加夜社」と呼ばれ、奈良時代初期の713年に編さんされた出雲風土記にも登場します。村の市場の守り神として御神体が移された際、社名を「市守社」と改め、その後「守」が「森」となって現在の名称になりました。毎年7月の夏祭りでは神事花が、11月3日の秋祭りでは神楽奉納が行われます。それぞれ出雲市無形民俗文化財に指定され、大切に受け継がれています。

■稗原ダム
野尻町にあるダムで、高さが47・3㍍、ダムの一番上の辺の長さが117㍍、幅が5㍍あります。大雨による洪水を防ぐための治水と、稗原地区の農業や住民の生活用水に使うことを目的に、2005年3月に完成しました。高台にある稗原ダム湖水公園からは、桜や新緑、雪景色など一年を通して美しい景観を楽しむことができます。

エフエムいずもを聴くときは…♪ 80.1MHzに合わせてね♪