

# 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.39



## まつ 松ぼっくりケーキ

- ◆材料 (1個分)
- さつまいも…中くらいの  
大きさ1本
  - 黒糖…大さじ4
  - 生クリーム…大さじ3
  - 粉糖…少々
  - チョコフレーク…少々



### ワンポイント アドバイス

さつまいもは蒸す代わりにゆでてもいいよ。水分を切って熱いうちにつぶしてね。  
チョコフレークを刺す時は、松ぼっくりのように、上に向けて1枚ずつ刺すと形がよくなるよ。

### ★アレンジ★

黒糖をココアパウダーや抹茶パウダーにしてもいいね。

### 《作り方》

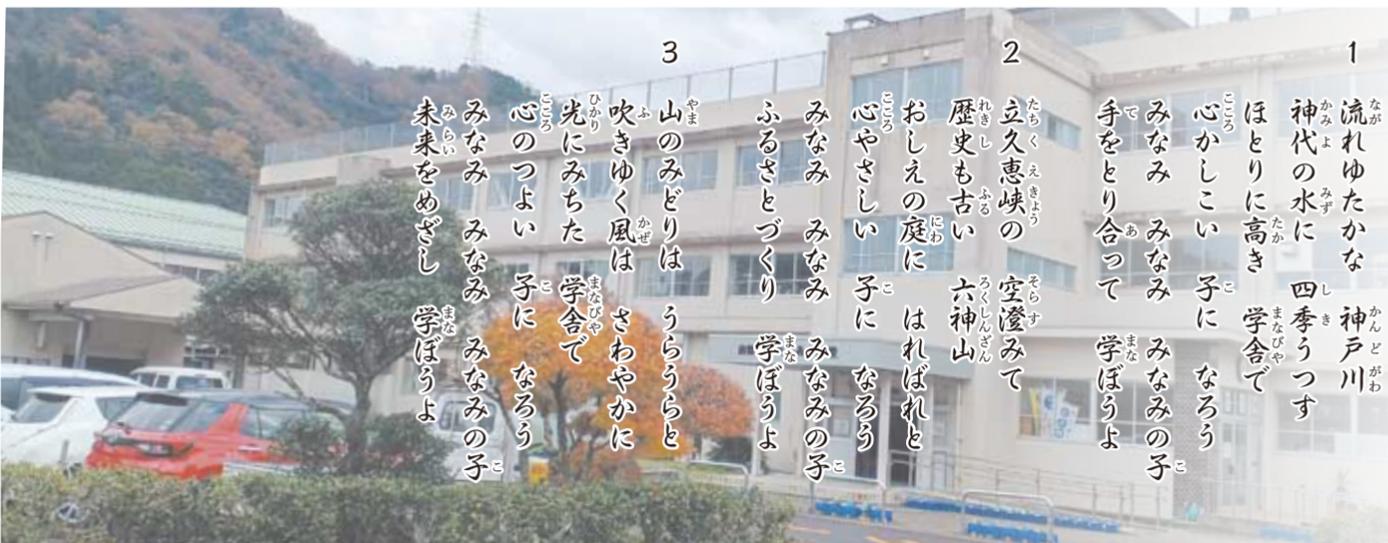
- さつまいもは皮を取り、2cmくらいの厚さに切って、竹串がスッと通るまで蒸す。熱いうちにつぶす。
- 黒糖と生クリームを合わせて①に混ぜ、こねる。
- ②を松ぼっくりのような三角の形に丸め、チョコフレークを下から上に刺して形を整える。全体に粉糖を散らす。

「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

作詞/花田 敦子  
作曲/米山 道雄



1 流れゆたかな 神戸川  
神代の水に 四季うつす  
ほとりに高き 学舎で  
心かしい 子に なるう  
みなみ みなみ みなみの子  
手を取り合って 学ぼうよ

2 立久恵峽の 空澄みて  
歴史も古い 六神山  
おしえの庭に はればれと  
心やさしい 子に なるう  
みなみ みなみ みなみの子  
ふるさとづくり 学ぼうよ

3 山のみどりは うらうらと  
吹きゆく風は さわやかに  
先にみちた 学舎で  
心のつよい 子に なるう  
みなみ みなみ みなみの子  
未来をめざし 学ぼうよ

## みなみ小学校

みなみ小学校は出雲市南部の神戸川流域の、立久恵峽をはじめ豊かな自然に恵まれた地域にあります。2019(平成31)年4月に、当時の朝山小学校と乙立小学校が統合し、朝山小学校の校舎を利用して開校しました。同校ではふるさと学習に力を入れ、地域の歴史や自然などを描いた「ふるさとみなみカルタ」を使い、毎年1月に全校生徒でカルタ大会を行っています。



### ■馬木不動尊 光明寺(馬木町)

創建年代は不明ですが、733年に完成した「出雲国風土記」に記されている新造院(新しく建てた寺のこと)が前身という説があります。一本の木で三体を彫った日本三体不動尊の一つで、境内には像高157cmの木像の不動明王がまつられています。江戸時代には松江藩の祈願所になりました。毎年1月28日に行われる初不動・水行式では、一年の初めに水を浴びる僧侶から徳を得ようと、多くの参拝者でにぎわいます。

### ■立久恵峽わかあゆの里(乙立町)

立久恵峽の上流部にあり、約3haの広大な敷地内にあるキャンプ場です。2006(平成18)年7月の豪雨災害により廃止されましたが、地域住民の要望で出雲市が再生を決め、2011(平成23)年5月に復活しました。約2.5kmの遊歩道や多目的広場が整備され、キャンプや釣り、川遊び、自然観察などを楽しむことができます。



エフエムいずもを聴くときは… 80.1 MHz に合わせてね