かんたん きのこレシピ

えのき氷入りお好み焼き

●材料（４人分）●

えのき氷/60グラム

えのき氷を入れるとお好み焼きがしっとりするよ

エノキタケ/100グラム

しめじ/100グラム

エリンギ/50グラム

お好み焼きの粉/100グラム

ほしエビ/15グラム

水/100～120cc

サラダ油/適量

●作り方●

①キノコは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る

ここが石づき

②ボウルに粉を入れ、①とほしエビを加え、解凍したえのき氷と水を入れながらよくまぜる

③フライパン（ホットプレート）を熱し、サラダ油をなじませ、丸くタネを流し入れて両面を焼く

④皿に盛り、好みのトッピングをしてできあがり。写真は、お好みソース、マヨネーズ、青のりをかけたよ

※レシピは中野市農協提供

食パンのきのこグラタン

●材料（２人分）●

食パン（６枚切り）/４枚

むきえび/30グラム

タマネギ(小)/２分の１個

お好みのきのこ/100グラム

（レシピはエノキ・エリンギ・しめじ）

ピーマン/２分の１個

バター/大さじ２

小麦粉/大さじ２

牛乳/１カップ

鶏がらスープの素/小さじ１

塩・こしょう/少々

●作り方●

①タマネギとピーマンはうす切り。キノコは石づきを落として食べやすい大きさにする

②フライパンにバターをとかし、エビと①をいため、小麦粉を加えてさらにいためる

③牛乳と鶏がらスープの素を加えて煮つめ、塩・こしょうで味をととのえる

④食パンは２枚１組。１枚のパンの中身をくりぬいて重ねる

⑤パンの中に、③のシチューを入れる

⑥オーブントースターでこげ目がつくまで焼いてできあがり

信毎こども新聞

大好き！カナヘビさん♥

しっぽは切れても動く！　宮越千花さん

卵から赤ちゃん 40日でふ化　宮沢あさひさん

困ったときには話し合う　藤沢稜くん

自然の中で楽しく元気に　藤田航くん

ユニークな取り組みの情報待っています

小学校でのユニークな取り組みや、地域で子どもたちが活躍している活動についての情報を、信毎地域活動部に寄せてください。注目の活動を、取り組みをしている子どもたち自身に記事を書いてもらい、信毎こども新聞で紹介したいと思っています。

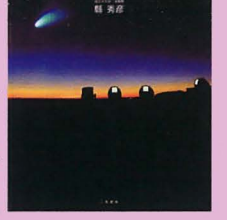
先日は、クラスでカナヘビを１年半にわたって飼ってきた飯山市の子どもたちに記事を書いてもらい、写真といっしょに、こども新聞を飾りました。

みんなの周りにある楽しい活動、取り組みを教えてもらえれば、信毎のスタッフが記事を書いてくれるようにお願いに行きます。自分以外の子どもたちがしている活動でもかまいません。お父さん、お母さんからの情報提供もお待ちしています。

本のとびら

「彗星探検」

国立天文台准教授　縣秀彦　著



天空に長い尾を引いてかがやく彗星―。有史以来、人類が目撃した彗星の数は1400個を超えていますが、この本では、そのうち人びとの記憶に残る41個の彗星について紹介しています。

書き残された彗星のスケッチや写真を見るだけでも楽しいけれど、そのときどきの人びととの関わりについてのお話も面白いです。例えば、昔の中国では、彗星の形をよく観察して記録していましたが、それは国の運命を占うためであったといわれています。中世ヨーロッパでは、彗星は「災難を引き起こす原因」と考えられたりもしたたそうです。

なかでも面白いのは、1910年に回帰してきたハレー彗星についてのエピソード。「尾の中に有毒なガスがふくまれていて、地球がその中を通過して生物が死滅する」といったうわさが世界中に広がり、呼吸用に自転車のチューブが飛ぶように売れたりしたといいます。

今、アイソン彗星がきれいに見えるか注目されていますね。彗星に人びとがどんな思いを持って来たのかを知るのも楽しいと思います。

（二見書房・１７８５円）

みんなに読んでほしい大好きな本をぜひ教えてね。はがきやお手紙、ファクス、メール、なんでもオッケー。表面にある「こども記者クラブ」あてに送ってください。けいさいのおれいに「なーのちゃんタオルハンカチ」をプレゼント！

私の好きなキラキラリレー

整理部　吉沢正之

①私の好きな歌

忌野清志郎さんが率いるRCサクセションというグループが1988年に出した「カバーズ」というアルバムがあります。有名な洋楽のカバーで、日本語の歌詞がついています。その中に「サマータイム・ブルース」という曲があります。～♪原子力発電所が建っていた～さっぱりわかんねえ何のため？～♪東海地震もそこまで来てる～♪それでもテレビは言っている「日本の原発は安全です」さっぱりわかんねえ根拠がねえ♫～♪電力は余っているいらねえ、欲しくねえ♫～と歌っています。福島原発事故の23年前です。また、エルビスプレスリーの有名なラブミーテンダーのカバーでは～♪放射能はいらねえ、牛乳がのみてえ～♪～長生きしてえな♫と歌っています。

忌野さんは東日本大震災の２年前にがんで亡くなりました。今また原発再稼働をしようとしているニュースを見て天国で歌っていると思います～♪さっぱりわかんねえ誰のため、あきれたもんだなサマータイムブルース♫

②好きなゲーム

小さい頃、地面に描いた大きな丸に小さい丸をつなげていく鬼ごっこのような（？）遊びをよくしていました。大好きだったのにどんなゲームか全く思い出せなく、もどかしいです。

次回は、整理部でもう一人、こども新聞を担当している室崎友宏さん。質問は①好きな場所②好きなチョコレート③好きな店―です。

信濃毎日新聞社