



第5回ヘルス教室「風邪に負けない体づくり」から緑黄色野菜の王様、ほうれん草を使ったケーキをご紹介します。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆	
■材 料 及 び 分 量 (24×8×6cmのパウンド型1本分)	
卵	2個
グラニュー糖	40g
ほうれん草	100g
サラダ油	60cc
牛乳	大さじ2
A	薄力粉 ベーキングパウダー 小さじ1/3
クッキングシート	

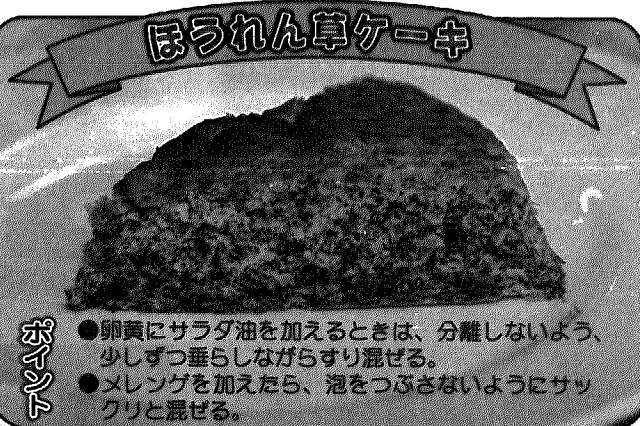
■作り方

- ①Aを合わせてふるっておく。
- ②ほうれん草の葉をつみとり、熱湯に塩少々を入れた中でゆでて水にとり、アツ抜きしてよく絞り、細かく刻む。
- ③卵は大きめのボウルに卵黄と卵白に分ける。
- ④型にクッキングシートをしく。
- ⑤卵黄にグラニュー糖の1/2量を入れてすり混ぜる。
- ⑥⑤にサラダ油を少しずつ加えてすり混ぜ、次にはほうれん草と牛乳も入れて混ぜ、①の粉を加えて軽く混ぜる。
- ⑦卵白を泡立て、残りのグラニュー糖を少しずつ入れて、さらにしっかりと泡立ててメレンゲを作り、⑥に2回に分けて加え、さっくり混ぜる。
- ⑧④の型に⑦を流し入れ、天板にのせて170℃に熱したオーブンで30~40分焼く。

ポイント

- 卵黄にサラダ油を加えるときは、分離しないよう、少しずつ垂らしながらすり混ぜる。
- メレンゲを加えたら、泡をつぶさないようにサツクリと混ぜる。

栄養価 1/8個で156kcal



緑黄色野菜に多く含まれるペーターカロチンは、粘膜を丈夫にすることから、風邪の予防に効果があるばかりでなく、ガンの予防にも有効であるといわれています。成人の必要量は1日100g以上です。3回の食事や、今回のようなおやつで積極的に摂るようにしましょう。また、油と一緒に摂ることで効率的に吸収されますが、炒め物や、ドレッシングなど油を使った調理法で摂ることをお勧めします。

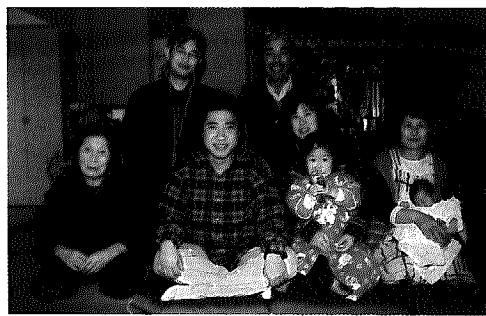
金希燦(キム・ヒチャン)さんは、韓国チエジュ島出身の25歳。新潟大学の交換留学生として昨年5月から、工学部で土木建築を学んでいます。祖父が在日韓国人ということもあり、日本に興味があつたキムさんは、工学部で土木建築を学んでいます。祖父が在日韓国人といつても、西中の山田榮さん一家と交流を深めてきました。榮さんの長男、一之(新潟市在住)さんが、新大イベンツサークルOBということから、キムさんを受け入れ、実家の山田さん宅を訪れていました。10ヵ月間に渡る留学期間を終える先月、帰国を前に山田さん宅を訪れたキムさんは、



金希燦さん(写真提供:新潟日報社)

みんなで私をあたたかく迎えてくれてうれしかった。新潟では、ラジオ番組にも出たし、雑誌にも出ました(新潟日報別冊カミング・スーン誌)たくさんの思い出の中でも、友達がいっぱいできることがうれしかった。私もボランティアで参加するワールドカップをぜひ成功させたい」と、流暢な日本語で話してくれました。

また、今回の交流について山田榮さんは「ヒツチャさんが家へ来るまでは、言葉のことなど不安だったが、日本語が上手で、あどろいた。家族ともとけ込んでくれて、あちゃんの野菜もオイシイ、オイシイと食べててくれた。



▲前、左から2番目が金さん。ほか山田さん一家。

届託のない笑顔で、何でも前向きに取り組むキムさん。新潟で学んだ土木建築を韓国で伝えていきたいとするその姿勢は、たのもしく美しいやか。彼の将来を期待せずにいられませんでした。

考え方もしっかりしており、彼の将来が楽しみ。できれば、今度家族をつれて訪ねてほしい」と、キムさんにまけない笑顔で、「これまでを振り返つてくれました。

山田榮さん(西中)が韓国人と最後の交流

新潟大学留学生 金希燦さんとの10か月を終え、

聞いてみました。

「新潟の雰囲気はチエジュ島によく似ています。何と

いつも食べるものがおいしい。特に米と酒、すしがいい。特に米と酒、すしが大きい。それに日本も同じ。山