■広報いわむろ 第四七九号 平成十四年三月一日発行（毎月一回一日発行）■発行 岩室村役場 ■編集 総務課 ■新潟県西蒲原郡岩室村大字西中八六〇（〒九五三―〇一九二）■☎〇二五六―八二―四一一一（代）■印刷 北洋印刷（株）

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。

ほうれん草ケーキ

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ックリと混ぜる。

栄養価　1／8個で156kcal

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

■材料及び分量（24×8×6㎝のパウンド型1本分）

卵	2個	A 薄力粉	70g
グラニュー糖	40g	A ベーキングパウダー	小さじ1/3
ほうれん草	100g		
サラダ油	60cc		
牛乳	大さじ2	クッキングシート	

■作り方

①Aを合わせてふるっておく。
②ほうれん草の菜をつみとり、熱湯に塩少々を入れた中でゆでて水にとり、アク抜きしてよく絞り、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。

ワンポイント

緑黄色野菜に多く含まれるベーターカロチンは、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ので、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。

山田榮さん（西中）が韓国人留学生と最後の交流

～新潟大学留学生 金希燦（キム ヒチャン）さんとの10か月を終え～

金希燦さん（写真提供：新潟日報社）

金希燦（キム・ヒチャン）さんは、韓国チェジュ島出身の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、日本に興味があったキムさんは、縁あって、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、新大イベントサークル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か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に聞いてみました。

「新潟の雰囲気はチェジュ島によく似ています。何といっても食べるものがおいしい。特に米と酒、すしが大好きです。それと、韓国は儒教の国で家族を大切にしますが、日本も同じ。山田さんのお宅も家族が仲良く、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た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「ヒッちゃんが家へ来るまでは、言葉のことなど不安だったが、日本語が上手でおどろいた。家族ともとけ込んでくれて、ばあちゃんの野菜もオイシイ、オイシイと食べてくれた。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、これまでを振り返ってくれました。

屈託のない笑顔で、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、たのもしく実に爽やか。彼の将来を期待せずにはいられませんでした。

▲前、左から2番目が金さん。ほか山田さん一家。