

バレンタインデーにも、ぜひどうぞ。

昨年度、地産地消の推進と健康増進の普及を目的に開催された「いきいき田村料理コンテスト」の入賞レシピを連載しています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

エゴマ料理部門から
エゴマ入りハニークッキー

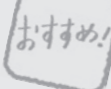


- 材料 (4人分)
 バター…40g
 マシュマロ…60g
 エゴマ…20g
 むきくるみ…10g
 アーモンド…20g
 チョコパフィ (市販品) ※
 …1/2箱ぐらい

- 作り方
 ①鍋でエゴマをから煎りしておく。
 ②フライパンにバターとマシュマロを入れて溶かす。
 ③②にチョコパフィ・エゴマ・むきくるみ・アーモンドを入れて混ぜ合わせる。
 ④クッキングシートの上に③のをせ、薄くのばす。
 ⑤冷めたら切り分ける。
 ※チョコパフィ…玄米のパフにココアをコーティングしたもの。

POINT!!

中に入れる具を変えてみたり、玄米パフの味を変えてイチゴ味も作れます。



エゴマの豆知識



Q: エゴマとじゅうねんは違うもの!?

- 黒い粒 (黒種) だとエゴマ、白い粒 (白種) だとじゅうねんと思っているかたもいらっしゃるようですが、どちらも同じエゴマです。
- 白種は表皮が大きいめすりつぶした料理に多く用いられ、黒種は含油量が多いために搾油に用いられることが多いようです。

ちなみに…油は 1g あたり 9kcal とエネルギーの高い食品です。

1日に摂取するエネルギーの中で、脂質エネルギーの割合は 20～25%が適正とされています。脂質成分はエネルギー供給、体の組織をつくるなどの大切な働きをしますが、とり過ぎは高脂血症や肥満を引き起こす要因になりますのでご注意ください。

Funehiki High School News

vol.54

ビジネスクラスで学ぶ生徒 03

私は今、有限会社慶慶飯店で後期デュアル実習を行っています。慶慶飯店での主な仕事は、午前中はお弁当作り、午後はお弁当や食器などの洗い物や片付けなど、さまざまな仕事をして



2年ビジネスクラス
橋本 理加さん
(船引中出身)

にも力を入れています。デュアル実習の他に、部活動

をたくさん学べることができ、残り少ない実習を自分で目標を持ち充実した実習を行えるようにしたいと考えています。デュアル実習の他に、部活動にも力を入れています。

私はバドミントン部に所属しています。12月に行われた小野ロータリーカップでは、団体の準優勝することができ、日々の練習を成果を実感することができました。



▲実習のようす



福島県立船引高等学校
Tel…0247-82-1511
Fax…0247-82-5233
HP…<http://www.funehiki-h.fks.ed.jp>
mail…school@funehiki-h.fks.ed.jp

特進クラスから 福島大学現役合格！ 関口ちえみさん

01

私は中学生の頃から心理カウンセラーになることを目標にしていました。そのため特別進学クラスに入学し、大学へ進学することを目指していました。私の第一希望の大学は私立でした。しかし、3年生になり経済的な面を考えたとき、私立へ進学することはできませんでした。一度進学することを諦めました。一度進学することを諦めたが、福島大学の夜間主コースがあることを知り、受験することを決めました。



3年特別進学クラス
関口 ちえみさん
(常葉中出身)



先生方にとっても感謝しています。夜間主コースでは仕事と学習の両立が必要になってきます。高校では毎日7校時授業を受けてアルバイトをし両立してきたことにより時間を有効に使うことを学びました。大学へ入学し高校で学んだたくさんのお話を生かしていきたいです。そして目標を達成できるよう学ぶことに対して努力を怠らぬに頑張りたいと思います。

デュアル実習成果発表会せまる

02

今年度のデュアル実習成果発表会は、2月21日(火)に行われる予定です。日ごろの実習を通して考えたり、学んだりしたことを発表するものです。

今年度は、一般のかたにも参加していただけることになりました。ぜひ皆さんご来場ください。参加を希望される方は本校教務部までご連絡ください。発表会の様子は、次号でお知らせします。

- と き…2月21日(火)
14:00～16:00 (13:30受付開始)
 - と ころ…市文化センター
- 詳細については、左記までご連絡いただくか、本校のホームページをご覧ください。



▲昨年度の発表会のようす