









## かき氷

何味が好きですか？



とも

夏のスイーツが  
楽しみです♪

たてじま

テーマが難しくて  
ものすごく苦戦し  
ました…。

ぎんいろ  
W O I f

6月で半袖の箸が  
未だにパーカーで  
ある。



私たちと一緒に新聞を作りませんか？ パソコン・文章力に自信が無くても大丈夫！ 笑いを練り込みつつ(?)お教えします♪

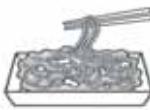
会室に人が居ることが多く、第二の我が家にも最適★ 新聞完成時には打ち上げを、春夏にはお遊び合宿も行います。個性的な会員と共にふざけ合いませんか？ 気になったら、旧部室棟二階の新聞会室まで♪

新しい家族待っています!!  
E-mail → shimbunkai\_go@yahoo.co.jp

ます。会長 中村 真美 す。編集長 板山 翔 期から次期執行に代替わりしますが、今後とも新規会員を貢献して顶くお願い致しました。後輩の皆様、一年間ありがとうございました。また多くの会員の方々、そして愛読者の皆様、一年間ありがとうございました。感謝の意を込めて、この編集長として務めさせてくれた編集長、様々なサポートをしてくれた副会長、会計、また多くの会員の方々、そして愛読者の皆様、一年間ありがとうございました。また多くの会員の方々、そして愛読者の皆様、一年間新聞を発行する上

## 焼きそば

塩派？ソース派？



**8点** 暑い夏に冷たいかき氷！たまらないですね。遊び疲れた砂浜に座ってかき氷を頬張る…最高だと思います。イチゴ、メロン、レモンなど様々な味がありますが、私は宇治金時が好きです。宇治金時って、あんこ、白玉、練乳などオプションが多いので、他のより値段が高い事があるのが難点です。ただ、かき氷に共通して言える欠点は早食いすると頭痛が起る事です。あの頭痛だけは許せません。よって8点とします。

**6点** かき氷といえば、夏の風物詩。漢字では「氷沢」と書き、「氷を欠きくだいたもの」を意味します。イチゴやメロン、そしてブルーハワイなどのシロップのほか、コーヒーや宇治金時など、様々な味を楽しむことができます。「夏っぽさ」でいえば、3つの中では一番なのではないでしょうか。ただ、「海の家っぽさ」ではやきそばには劣ることと、食べた際の頭痛により、4点マイナスで6点とします。

**9点** これを食べないと夏は来ない。私はそう思う。ただ氷を削ってシロップをかけただけだ。氷にシロップをかけて飲むのと同じ筈なのだが…が、それでもシロップ入り氷とかき氷では価値に雲泥の差があるよう気がする。凍っていることに意味がある！ただ、カップなら良いが、平らなガラス鉢に大量に盛られると、どう食べればいいかと色々思案させられる。崩れて周りにこぼすなんて悲しい…なので1点減点。

**4点** 友達に海の家の定番って何？と聞きました。昼食の定番ですね。プラスチック製のパックに入っている事が多く、蓋の裏に青のりが沢山付いていて、貧乏性の私はつい1箸で取ってしまいます。あの焼きそば、具なんてほとんど入っていないのに、いい値段していますよね。具がもう少し入っていれば良いくのと、青のりが歯に付くことを心配すると、鏡を見るまで笑えない4点です。

**7点** 私は海の家に行ったことがないので「海の家っぽい」印象を受けます。家で作った焼きそばはあまり好きではないのですが、縁日などの鉄板で焼いた焼きそばの味は格別だと思います。3つの中での「海の家っぽさ」は一番ということで、今回の最高得点としました。ちなみに、やきそばの「そば」は「蕎麦」のことを指しているのではなく、単に「麺」という意味だそうです。

**10点** かなり大好きだ。彩り野菜・肉・中華めんを油で炒め、ソースを絡めた一品。栄養的にも良いじゃないか。冷めても美味しい。ソースが絡んだ炭水化物は基本みんな美味しいよね！ただ、パックに入っているものは青海苔がフタに付いてなんかもったいない気分になる。買った焼きそばに具が少ない時はハズレをつかまされた感じがして残念な気分になる。でも私は焼きそばに取り憑かれた人間なので、減点しない。

材料（2～3人分）  
豚肉（薄切り肉ならなんでも）100g  
（薄切り肉ならなんでも）  
付けも簡単、ボリュームもあって野菜も摂れます。  
簡単な料理です。後片手間なし料理♪

今回紹介するのは蒸し器を使わずに材料を切ってのせてレンジでチンするだけのとても簡単な料理です。後片手間なし料理♪

▶【大きな皿に野菜をのせる】  
②大きな耐熱皿に野菜をのせていく。もやしはかさがあるので一番下がいいです。  
③④の野菜の上に切った豚肉一枚ずつ広げてのせていく。

▶【豚肉】  
見栄え良くのせる



▶【大きな皿に野菜をのせる】

**作り方**  
①豚肉と洗った野菜を薄く食べやすい大きさに切る。  
②【大きな皿に野菜をのせる】  
③④の野菜の上に切った豚肉一枚ずつ広げてのせていく。

**作り方**  
①豚肉と洗った野菜を薄く食べやすい大きさに切る。  
②【大きな皿に野菜をのせる】  
③④の野菜の上に切った豚肉一枚ずつ広げてのせていく。  
⑤ラップの一部をあぐり、中身が落ちないようにお皿を傾けて下にたまつ余分な油や水分を捨てる。  
⑥ポン酢を別の皿を用意するかそのままかけ完成。

**ポイント**  
ポイントは豚肉と野菜（特にもやし）にしっかりと熱を通すことです。他にもにんじんやえのき、ピーマンなど、この料理には

どんな野菜でも合います。（今回もキャベツの芯をとつて使いました）簡単にたくさん野菜が摂れますよ。

## とうもろこし

暑いけど食べたい！



**6点** 小腹が減った頃に、あの香ばしい醤油の焦げる匂い…想像しただけでお腹が減ります。海のシーズン、丁度とうもろこしの旬のこともあります。旬のとうもろこしは甘味があり、粒に程良い弾力もあるので一番美味しいです。醤油の香ばしい香り漂う熟々の焼きとうもろこしをガブリ…って、私は猫舌なので、そんな豪快な食べ方をしたら火傷します。黙りずに何度も火傷しながら食べていますが、やはり熟過ぎるので6点です。

**5点** とうもろこしは、味は嫌いではないのですが、食べるののがとにかく面倒くさいので、私は滅多に食べません。焼きとうもろこしは、味も香りも好きなのでそんなことを気にせず食べたくなるのですが…。また、自分が全く海に行かないせいなのか、とうもろこしを海で食べる、というイメージがあまりありません。他の2つに比べ、「海の家っぽさ」が劣っていると感じられるので、得点は控えめに5点としました。

**7点** とうもろこしは美味しい。焼いたところの甘みに醤油のしづばさ…。この二つが索敵に食欲を刺激するのである。醤油を塗って焼いている所を見たらかぶりつきたい衝動にかられる。他の野菜じゃ表現しない、とうもろこしだけが織りなせるハーモニーである！しかし皮が食べる度に異様に歯に挟まる。爪楊枝でも取りにくい。あと、醤油がべたつくから、お拭きがないと箸を持つのに困るんだよな…。

**レシピ**  
**レッスン**  
～豚肉ともやしのレンジ蒸し～  
by ころう

④ラップをして電子レンジで加熱する。今回は600Wで五分強ほど。加熱時間は分量・レンジによって異なるので調整して下さい。豚肉ともやしに熱が通りました。

⑤ラップの一部をあぐり、中身が落ちないようにお皿を傾けて下にたまつ余分な油や水分を捨てる。

⑥ポン酢を別の皿を用意するかそのままかけ完成。

⑦【ポン酢】  
かけて完成！

