

千歳・恵庭のおともだち掲載中♪

# げんきなえがお

E-mail 投稿のみ受付です。①お子さまの画像 (640 × 480ピクセル以上、縦向き、1メールに1点のみ添付) ②お子さまの名前 (愛称不可、必ずひらがな表記) ③投稿者の住所 (町名まで、枝番不要) ④投稿者の名前 (ペンネーム可) を明記のうえ、左記メールアドレスまでお送り下さい。1週間につき応募は1通をお願いします。

※応募多数のため、掲載の時期、可否については一切お答えできません。※一度投稿が掲載された方は、その後1ヶ月間のご応募をお控え下さい。※兄弟姉妹、お友達同士はなるべく「集合写真」でお送り下さい。集合写真は横向きでもOK! 投稿前にお友達に掲載の許可をとってからお送りください。※性別年齢問わず、衣服を着用した画像をお送り下さい。(お風呂で撮影したもの、下着姿、水着姿などは掲載不可、またはトリミングしての掲載となる場合があります)

**kodomo@chanto.biz**



想太ちゃん  
千歳市長都駅前 想ちゃんままさん



ともひろちゃん  
千歳市幸町 ちえママさん



すみれちゃん  
恵庭市柏陽町 ミドルミィさん

教えて!!!

あなたの  
「青春時代の一曲と、  
そのエピソード」

ちゃんと de CHAT

**\* 吉田拓郎 「旅の宿」**  
学生の頃つき合っていた人がよくギターを弾いて歌っていました。浴衣を着て花火大会に行ったのを思い出します。  
(千歳市桂木 R・Oさん♀ 60歳、主婦)

やっぱりカンザシはスキでしたか(笑)

**\* 松山千春 「旅立ち」**  
高校時代、憧れの部活の先輩を想って「旅立ち」を聴きながら友達と泣きました。  
(恵庭市有明 I・Kさん♀ 56歳、学童クラブ支援員)

わたしの瞳がぬれているのは〜♪ 名曲ですね。

**\* ポーズ・タウン・ギャング 「君の瞳に恋してる」**  
結婚式のキャンドルサービスで流すほど昔も今も大好きです?  
(千歳市富士 Y・Gさん♀ 53歳、パート)

ツーステップの定番でしたね。おじさんも踊りましたよ!

**\* デッド・オア・アライヴ 「You Spin Me Round」**  
ディスコ大好き! 週末花金(花の金曜日)ナイトとサタデーナイトは踊り狂っていました。マハラジャのお立ち台の一番高い所で全身バラ模様のボディコンにワンレン、自信満々で踊っていた女。それは私です。  
(千歳市新富 Y・Jさん♀ 52歳、主婦)

お会いしたかったです!

**\* ボビー・ヘブ 「Sunny」**  
20歳の時、妹にススキノのディスコに連れて行ってもらい踊った曲。大好きでした。  
(恵庭市有明 T・Mさん♀ 58歳、主婦)

案外そのパターンが多いですね。姉のほうが慎重なのかも。

**\* マーヴィン・ゲイ 「What's Going On」**  
20代前半、一緒にバンド活動していたメンバーが好きな歌でした。若くしてこの世を去っ

てしまった彼だけど、今でもこの曲を聴くと、その当時の姿や歌声が蘇ってきます。懐かしい1曲です。  
(千歳市勇舞 S・Tさん♀ 48歳、パート)

大切な思い出はなかなか消えないものですね。

**\* B'z 「Lady Navigation」**  
この曲ぐらいから、長い英語のつづりを歌で覚えるようになって、英語が好きになりました。  
(千歳市梅ヶ丘 N・Kさん♀ 42歳、パート)

なるほど! そう言えば、自分もビートルズのLet It Beの歌詞を部屋の天井に書いていました。

**\* ザ・ビートルズ 「All My Loving」**  
ビートルズのアルバムは全て買っていました。その中でもレコードがすり減るまで、何度も聞いていた、青春時代の大好きな一曲です。  
(千歳市勇舞 S・Tさん♀ 52歳、パート)

ビートルズは永遠に不滅ですね。



やまちゃんの  
**気ママな料理教室**

★美味監修 やまちゃん(千歳在住、主婦)  
結婚22年目、高3、中3、中2と食べ盛りの男の子3人の母でございます。料理の本を見ながらレシピ通りの料理を作るより自分なりに自由に楽しみながら作りたい! あれから22年。我が家の食卓はかなり個性的なメニューが多くなりました。「おふくろの味」ならぬ「やまちゃんの味」をよろしくお願いたします。

## ナスのピリ辛ソース



- ★材料(2人分)
- ナス ..... 2本
  - ゴマ油 ..... 大さじ1
- 【A】
- 油 ..... 大さじ1
  - 3倍濃縮めんつゆ ..... 大さじ1
  - サラダ油 ..... 大さじ1
- 【ピリ辛ソース】
- 豚ひき肉 ..... 50g
  - ネギ(みじん切り) 30g
  - ニンニク(みじん切り) ..... 1かけ
  - 醤油 ..... 大さじ1
  - 豆板醤 ..... 小さじ1
  - 塩コショウ ..... 少々

- ★作り方
- ①ナスの皮に切り込みを入れます。
  - ②冷たいフライパンにナス(切り口を下)、Aの調味料を入れフタをして中火で3分ほど蒸し焼きにします。
  - ③フタをあけゴマ油を加えて両面1分ずつ焼いて中まで加熱し器に取り出します。
  - ④③のフライパンにニンニクを入れ香りがたったら豚ひき肉を入れ軽く塩コショウをかけ色が変わるまで炒めます。
  - ⑤④にネギ、醤油、豆板醤を加え全体に味がなじんだら③にかけ完成です。



## 豚と野菜のサッパリ炒め

- ★作り方
- ①サラダ油で肉を炒め、色が変わったら人参、ピーマン、キャベツ、長ネギ、細竹、戻したきくらげを加え全体に油が回ったら一度取り出します。
  - ②火加減を弱火にしたフライパンにゴマ油を入れ、にんにく、生姜を加え香りを出します。
  - ③香りが出たらAをかき混ぜながら②に加え、とろみを出します。
  - ④③に①を戻し入れ、全体に絡めて完成です。

- ★材料(4人分)
- 豚ロース(1cm角の細切り) ..... 300g
  - 長ネギ(斜め切り) ..... 1本
  - キャベツ(ザク切り) ..... 150g
  - ピーマン(細切り) ..... 2個
  - 細竹(斜め切り) ..... 70g
  - 人参(細切り) ..... 30g
  - 乾燥きくらげ(水で戻し細切り) ..... 5g
  - サラダ油 ..... 大さじ3
  - ゴマ油 ..... 大さじ1
  - にんにく、生姜(みじん切り) ..... ひとかけ
- 【A(混ぜておきます)】
- 水 ..... 1カップ
  - 砂糖、酢 ..... 大さじ4
  - オイスターソース、醤油、片栗粉 ..... 大さじ2

★ポイント 焼きそばやうどんにかけても(^\_^)

## プリンケーキ



- ★材料(18cm ケーキ型)
- 牛乳 ..... 250ml
  - グラニュー糖 ..... 60g
  - 卵黄 ..... 2個
  - バニラエッセンス ..... 2滴
  - 生クリーム ..... 100ml
  - バター ..... 40g
  - 薄力粉 ..... 90g
  - ベーキングパウダー ..... 小さじ1/4
  - 卵白 ..... 2個
  - グラニュー糖(卵白用) ..... 20g

- ★作り方
- ①牛乳とグラニュー糖を電子レンジ600Wで2分ほどあたため砂糖を溶かし人肌にさします。
  - ②①に卵黄、バニラエッセンス、生クリームを加え混ぜます。
  - ③電子レンジでバターを20秒ほどあたため溶かし②に加えます。
  - ④薄力粉とベーキングパウダーを③にふるい入れ混ぜます。
  - ⑤別のボウルに卵白をツノがたつまで泡立てます。
  - ⑥④に⑤を2回に分けて加えます。その時1

回目はしっかりかき混ぜ、2回目はサックリ切るようにあわせませす。  
⑦ケーキ型にクッキングシートをつけて生地を流し入れます。  
⑧150°Cに予熱したオーブンで35分~45分焼き、竹串でさして生地がついてこなかったらできあがりです。

★ポイント 卵白にグラニュー糖を加えるのは泡立ちを安定させるためなので必ず加えてくださいね。