



通信 Jun.

雨の日が多いですね。、天気が悪いと気分がすぐれないですが、アジサイやショウブなど雨の時ほどイキイキする花もあります。見つけたら元気をもらいましょう。

個個港学舎 舎長 八木貴子

学習状況のお知らせ

6,7月に定期テストがある人が多いです。日々の学習を大事に、課題をため込まないようにしましょう。まとめて勉強しても頭に入りにくいですね。

塾では、授業日以外に無料で自習日を設定できます。(条件があります。)予約制ですので相談し、課題学習にも利用してください。



八木家の食卓

セロリがお好きですか？ 独特のニオイと味が、苦手という方も少なくありませんが、実はセロリには嬉しい効果がギュッと詰まっています。ビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富に含まれ、血圧を下げる効果や、止血を促す効果が期待できます。また、含まれているアピインやセネリンの香りは、気持ちを落ち着けてくれ、イライラ軽減効果も期待できるそうです。自律神経も安定します。

「エビとセロリの塩炒め」

スナップエンドウも加えて、色取りや食感も楽しめます。さっぱりした塩味で、暑くて食欲の出ない時にお勧めです。

むきエビ:24匹(300g)、A(酒:大1、塩:少々、片栗粉:大1)、セロリ:1本、スナップエンドウ:12本(80g)、しょうが:1かけ、塩、こしょう:適量、サラダ油:大1 4人分

①むきエビは下処理し、Aをもみ込む。②セロリは葉を落とし筋を取り、5mmの斜め切り。スナップエンドウは筋を取り軽くゆで、斜め半分に。しょうがはみじん切り。③フライパンにサラダ油大1/2としょうがのみじん切りを入れ、火をつけ香りが立ったらエビを炒め、取り出す。④サラダ油大1/2を加え、セロリを炒め、

火が通ったらスナップエンドウを加えて炒める。⑤エビを戻して塩、こしょうで味を調えて出来上がり。



6月3日八木家メニュー

世界遺産-20-白神山地

白神山地は、日本の本州の北部、日本海側の山地帯に位置します。東アジアで最大の原生的なブナ林が広がる地域で、約1万年前に北日本の丘陵や山地を覆っていた冷温帯ブナ林が残存しています。日本固有種のブナを主とする森林生態系が広がり、多様な植物群が共存し、クマゲラ、ニホンカモシカ、ツキノワグマなど豊富な動物が生息して、それぞれがつながりあっています。



世界遺産地域はこの白神山地の核心部に位置し、地形が急峻なために森林の伐採もほとんど行われておらず手つかずの状態になっており、白神山地の中でも特に原生的なブナ林がまとまって残されてきた地域です。



ブナはその雄大で美しい姿から森の女王といわれています。ブナの林に風が通り抜ける時「ブ〜ン」という音がすることから「ブーンと鳴る木」→「ブナの木」→「ブナ」がその名の由来とか、また利用が難しいことから役に立たない「ぶん投げる木」という不名誉な説もあります。

ブナの森を歩くと、ふかふかした柔らかいスポンジのようです。そのスポンジは雪や雨の水をたっぷりと抱えることができるいわば「緑のダム(天然のダム)」です。さらにこの緑のダムの役割をしている土壌は、ろ過装置となって、透明・無垢な水を少しずつ湧き出し、森に恵みを与えてくれます。また、ブナの果実はタンパク質や脂肪が多く、リスやクマなど山の動物たちの大好物です。ブナの森は豊かな生態系と命を育む母なる森です。

白神のシンボルと言われる「マザーツリー」は、津軽峠にあります。ブナの木々の寿命は300年前後とされていますが、マザーツリーは、推定樹齢が400年以上と、とても長生きをしています。

立ち姿はミロのビーナスのように見えるといわれていました。しかし残念ながら、2018年青森県を通過した台風の暴風により、30mほどあった元来の樹高が地上9mのところまで幹が折れ落ちてしまいました。なお落下した幹の上部はそのまま地上に残されており、植物が今後長い年月をかけて循環していく様子を学ぶ貴重な場として、活用していく予定となっています。



以前のマザーツリー