



通信 Jul.

今年は猛暑になりそうです。慣れたとはいえマスク生活も暑くて大変ですね。状況に応じてマスクを外したり、小まめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

個別港学舎 舎長 八木貴子

エゾカンゾウ

学習状況のお知らせ

いよいよ夏休み。40日間を充実させたいですね。家族とゆっくりしたい。部活やお稽古事を思い切りやりたい。わからない所だけ特別に習いたい。早めの時間に塾に来たい。全部出来ます。自分だけの夏期講習を一緒に計画しましょう！

小・中学生:学校の宿題は早めに終わらせて、7月下旬からの夏期講習期間に苦手科目の復習なども計画しておきましょう。高校生:短期のスポット講習をお勧めします。苦手克服のチャンスです。

特別企画—北海道紀行

久しぶりの旅行で北海道の最北に行きました。

利尻島(りしりとう)は、稚内市から西に約52km、日本海に浮かぶ離島です。海底噴火によって生まれた火山岩の島で、島の中心の利尻山は、海を隔てた対岸からも美しい姿を見ることが出来ます。海の幸や湧水など豊かな自然環境に恵まれた島として知られています。利尻島は「夢の浮島」とも呼ばれ、地名の由来はアイヌ語の「リイ・シリ」＝「高い・島」という意味からきています。

8km隣の礼文島は、日本海に位置する最北の離島で、海底隆起で誕生した堆積岩の島です。東海岸はなだらかな丘陵性の地形が広がり海へ続いています。冬の厳しい偏西風を受ける西海岸は

切り立った断崖絶壁が連なっています。太古の昔。大陸から切り離されたこの島には奇跡的な自然が今なお残り、夏には約300種の高山植物が咲き乱れる「花の島」として知られています。氷河期に、大陸とつながっていたので多くの高山植物がやってきました。氷河期が終わると、冷涼な高山的気候と、低山とはいえ複雑な地形により、風、気温、霧などの影響で、海拔0mから高山植物が残ることになったようです。今回は1番有名な固有種のレブンアツモリソウは見ることができませんでしたが、オオハナウド、エゾカンゾウ、レブンシオガマ、センダイハギ、ハクサンチドリ、レブンウスユキソウなど、多くの高山植物を見ることができました。



センダイハギ、レブンシオガマ

夏は美しい礼文島ですが、冬は大変厳しく、10月には冬が来ます。花の季節も短く、それだけに島の人は花をとっても大切にしている、島民は誰もがたくさんの高山植物の名前を知っています。

そして島には魚屋さんがありません。島民の半分以上が漁師で、また島中に親戚が多く、魚は自分でとるか、もらうかのものさうです。利尻島、礼文島の「ウニ」は利尻昆布を食べて育つので、おいしさは格別です。そのウニも禁漁の期間がありますが、守らないのが「アザラシ」や「カモメ」などの鳥たちです。仕方ないですね。

島の成り立ちや奇跡的な植生を知り、奥深い旅行となりました。(撮影:赤木先生、八木記)



ハクサンチドリ

八木家の食卓

タンドール

タンドリーチキン(鶏肉をカレー粉などのスパイスとヨーグルトで漬け込み、本来は「タンドール」と呼ばれる窯で焼いた料理です。タンドリーチキンの発祥はインドで、ナンも同じタンドールで焼き上げています。

「タンドリーチキン」

漬け込む調味料は、好みにより加減して、家庭の味を工夫するのも楽しみです。ご飯にもパンにも、もちろんナンにもよく合います。ボリュームがあるので、鶏肉の量は調整して下さい。

鶏もも肉:4枚(1kg)、パプリカ:1個、しいたけ:4枚、塩:少々、黒コショウ:少々、オリーブオイル:大2、☆味付け調味料 おろしにんにく:小2、おろし生姜:小2、トマトケチャップ:大4、カレー粉:大2、プレーンヨーグルト(無糖):大6、オリーブオイル:大4、塩、小1

4人分 ①鶏肉は一枚を4等分に切り、塩、粗びき黒こしょうをふってすり込む。②ボールに☆を混ぜ合わせ、鶏肉を入れて手でみ込み、冷蔵庫で1時間ほどおく。③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして並べ両面をこんがり

焼く。焼き色がついたらパプリカとシイタケも並べ、ふたをして弱火でさらに4分ほど蒸し焼きにする。パセリをあしらって、出来上がりです。



7月9日八木家メニュー