



通信 Oct

やっと、さわやかで学習しやすい季節になりました。
食欲も増しますね。この間に体にしっかり栄養を摂り、頭には教養を
付けましょう。
個個港学舎 舎長 八木貴子

学習状況のお知らせ

学年の後半に入り、学校の授業もスピードアップします。また部活の試合や文化祭などの行事も多く目まぐるしいですね。定期テスト直前まで準備が出来なかったり、提出物の期限に追われたりしないように日程をチェックしておきましょう。

テスト対策のための授業の前倒しや、定例以外の授業の要望は早めに相談してください。

また10,11月は混み合いますので、
自習は必ず予約をして下さい。



◆メルボルン旅行記2◆

◆メルボルンの森で出会う、ぬくもりのコアラ◆メルボルンの都会的な風景から離れ、南東へ車を走らせること約1時間、今回の旅のハイライトであるムーンリット・サンクチュアリー野生動物保護公園はありました。ここは、単なる動物園ではありません。



オーストラリア固有種の保護と繁殖に情熱を注ぐ、生きた博物館のような場所です。門をくぐり、まず驚かされるのは、動物たちと人間との距離の近さです。放し飼いにされたカンガルーやワラビーが、草むらで昼寝をしたり、人懐っこい瞳で手渡しの餌をねだりに近寄って来たりします。しかし、このサンクチュアリー1番の目的は、「コアラとの触れ合い」です。ビクトリア州では野生動物保護のため、コアラを抱き上げることは法律で厳しく禁止されています。



でもここでは予約をして特別料金を払えば、厳重な管理のもと、一人ずつ手を消毒して、10分間ほどコアラの横に行き、その背中を優しく撫で、至近距離で記念撮影をすることが許されています。目の前に現れたコアラは、予想を超える愛らしさでした。

丸く、穏やかな顔つき。ふかふかした背中毛に、触ることが出来ました。コアラは警戒する様子もなく、ただひたすらに新鮮なユーカリの葉をむしゃむしゃと食べています。モフモフとした感触が手のひらから鮮明に伝わってきます。飼育員さんの説明によれば、コアラは一日の大半を眠って過ごすといいますが、幸運にも私たちは食事時の活動的な姿を見ることができました。コアラとの別れを惜しみながら園内を進むと、オーストラリアの固有種たちとの出会いが続きます。タスマニアデビルの力強い鳴き声、ウォンバットのずんぐりとした後ろ姿も印象に残りました。彼らの静かで穏やかな生活を守るため、私たちができることは何か。

そんな問いを胸に、メルボルンの街へ戻る車窓からは、ユーカリの森が夕暮れの光に染まっていくのが見えました。この旅で出会った、ぬくもりのあるコアラの感触と、自然保護の重要性を再確認し、いつかまたこの地を訪れる日が来ることを願いました。



コアラのあくび

八木家の食卓

◆まいたけ◆まいたけはきのこの中でも、食物繊維、特にβグルカンが多く含まれています。βグルカンには今話題の免疫細胞をサポートする働きがあります。



◆サーモンのムニエル和風きのこソース◆

旬の鮭ときのこの和風仕立てです。香ばしい鮭に蓮根の食感がアクセントになり御飯との相性も良い一品です。

材料(4人分)◆サーモン:4切れ、お好みのキノコ(マイタケ:1パック、しめじ:1パック、しいたけ:4枚)、蓮根:中1個、バター:大3、サラダ油、小麦粉、塩、こしょう:各適量、キッコーマン本つゆ(濃縮4倍):80ml、湯:400ml、片栗粉:大2、小ねぎみじん切り:適量

作り方◆①サーモンの水分を拭き取り両面に塩コショウをして、小麦粉をまぶす。きのこは食べやすい大きさに切る。蓮根は5ミリ厚に切り、酢水に浸しておく。②フライパンにバター大3を入れ火にかけ、サーモンを片面3分ずつ焼き火を通す。焼けたら皿に取り置く。③フライパンの汚れを拭き取りサラダ油大2を入れきのこ蓮根を炒める。④湯とつゆを入れ3分煮て、水どき片栗粉でとろみをつける。



10月3日八木家メニュー

⑤ソースの味を調え、サーモンにかけ、小ねぎのみじん切りを散らして出来上がり。

