



おちちゃん

# おこさま サラダ

## 別冊

講座「めざせ！おこサラ特派員」報告書

今回の「おこさまサラダ」は特別バージョン！むらやま元気塾 2002 専門講座 No.7「めざせ！おこサラ特派員」受講生たちが講座を受けていろいろ体験をし、記事にまとめました。どうぞご覧ください。

# レンジでかんたん

## ラ・フランスのコンポート

つくり方

たいねつようきに水とさとうを入れよくまぜます。

きれいにあらったレモンを、かわごとわ切りにし、に入れます。

ラ・フランスのかわをむき、しんをとってたて半分に切ってすぐに に入れます。

③このとき手ばやくむかないと、色がわるくなるからちゅういでね！

たいねつようきのふたをして、でんしレンジ強で12分チンします。

レモンをとりだしてから、さまします。

- \* つめたくひやしてたべるとおいしいよ。
- \* いちじくやもものかんづめなどでも作ることができます。
- \* おとなのひとは水のがわりにワインをいれるとなおおいしいです。

## ラ・フランスのコンポートの感想

ぼくは、ラ・フランスのコンポートを作ってラ・フランスのかわむきのときしんをとるところがむずかしかった。

ラ・フランスとレモンを12分レンジであたためてからレモンを食べました。すっぱくてあつかったけどおいしかったです。ラ・フランスのコンポートができあがってつゆがあまりくおいしかったです。(りょうま)

ざいりょう(4人分)  
ラ・フランス..... 2個  
レモン..... 1/2個  
さとう..... カップ1  
水..... カップ2

この人が教えてくれた



おがさわらえつ子先生

## たまごチャーハン

つくり方

ごはんは、つめたいときラップをして、でんしレンジ強で1分30びょうくらいチンします。

にくは小さく切り、しょうゆとさけをまぶしてから、でんしレンジ強で2分チンします。

ばんのうねぎはこぐち切りにします。

大きめのたいねつようきにたまごを入れてほぐし、にくとねぎ、しお、こしょうを入れてよくまぜます。これをでんしレンジ強で2~3分チンし、とりだしてからへらでいねいにほぐし、しお、こしょう、ごまあぶらであじをととのえます。

ざいりょう(4人分)  
ごはん..... 300g  
あいがものにく..... 50g  
たまご..... 2こ  
ばんのうねぎ..... 4本  
しお、こしょう、しょうゆ、さけ、ごまあぶら..... 各少々



## たまごチャーハンの感想

ぼくは、たまごチャーハンをレンジで作れることがはじめてわかりました。食べてみてとてもおいしかったです。作ってみてください。(かずき)

とてもおいしいたまごチャーハン。ぜひ、食べてみる。(たくま)

おれたち4人  
ながまだぜ。



(りょうま)

(たくま)

(かずき)



作ってみろ



# バスで ぶらり山の内

最上徳内記念館前のバス停を出発して山の内にいって、井上さんにあんないしてもらいました。すこしあるくとシートがあってなんだろうと思いました。そのシートをめくるとそばの種があってせつめいしてもらいました。せつめいがおわって種をくれるといったのでひとつかみもらいました。(まいか)



ゆかです!

まいかです!

山の内へ  
出発!



シャリシャリして  
とってもおいしかった

井上さんにそばの種をもらったら山ノ内小学校に行き古い電話や校内を見てきました。そして井上さんのレタス畑につれていってもらいました。レタス畑には、いろいろな種類のレタスがあり、シャリシャリしておいしかったです。おいしいレタスは寒い地方でできるのだそうです。バスでぶらり旅はとても楽しかったです。(ゆか)



山ノ内小学校のてんじ室  
にあった古い電話

(平成14年12月15日現在)

## 市営バス 時刻表 山の内～北村山 公立病院線

停留所	1便	2便	3便	4便	停留所	1便	2便	3便
大鳥居	6:20	7:40	8:55	18:00	北村山公立病院	-	13:55	17:15
大石	6:22	7:42	8:57	18:02	村山駅前	7:00	14:00	17:20
下小屋	6:23	7:43	8:58	18:03	十日町	7:01	14:01	17:21
大高根中学校	6:27	7:47	9:02	18:07	最上徳内記念館前	7:03	14:03	17:23
富並	6:29	7:49	9:04	18:09	村山図書館前	7:05	14:05	17:25
富並小学校前	6:30	7:50	9:05	18:10	河島	7:07	14:07	17:27
大高根児童センター	6:30	7:50	9:05	18:10	北河島	7:09	14:09	17:29
富並東	6:31	7:51	9:06	18:11	河島郵便局前	7:10	14:10	17:30
富里	6:32	7:52	9:07	18:12	下組	7:10	14:10	17:30
森	6:33	7:53	9:08	18:13	J A 西郷支店前	7:11	14:11	17:31
西山	6:34	7:54	9:09	18:14	河島山ニュータウン	7:11	14:11	17:31
隼橋	6:34	7:54	9:09	18:14	西郷学校前	7:12	14:12	17:32
境ノ目	6:35	7:55	9:10	18:15	道六	7:13	14:13	17:33
清水北	6:38	7:58	9:13	18:18	名取	7:15	14:15	17:35
清水水	6:38	7:58	9:13	18:18	中原	7:17	14:17	17:37
中原	6:39	8:00	9:15	18:20	清水	7:19	14:19	17:39
名取	6:42	8:02	9:17	18:22	清水北	7:19	14:19	17:39
道六	6:44	8:04	9:19	18:24	境ノ目	7:22	14:22	17:42
西郷学校前	6:45	8:05	9:20	18:25	隼橋	7:23	14:23	17:43
河島山ニュータウン	6:46	8:06	9:21	18:26	西山	7:23	14:23	17:43
J A 西郷支店前	6:46	8:06	9:21	18:26	森	7:24	14:24	17:44
下組	6:47	8:07	9:22	18:27	里	7:25	14:25	17:45
河島郵便局前	6:47	8:07	9:22	18:27	富並東	7:26	14:26	17:46
北河島	6:48	8:08	9:23	18:28	大高根児童センター	7:27	14:27	17:47
河島	6:50	8:10	9:25	18:30	富並小学校前	7:27	14:27	17:47
村山図書館前	6:52	8:12	9:27	18:32	富	7:28	14:28	17:48
最上徳内記念館前	6:54	8:14	9:29	18:34	大高根中学校	7:30	14:30	17:50
十日町	6:56	8:16	9:31	18:36	下小屋	7:34	14:34	17:54
村山駅前	6:57	8:17	9:32	18:37	大石	7:35	14:35	17:55
北村山公立病院	-	8:22	9:37	-	大鳥居	7:37	14:37	17:57

ほかに、「富並～梅石～河北線」と「富並～大横～村山駅線」があります。いろいろうまく利用してみてくださいね!

みんなも  
バスを使って  
ぶらり旅.....



運行日: 月曜日～土曜日  
(祝日・休日と12/29～1/3を除く)  
料 金: 大人・中高生 200円  
小学生 100円  
幼児は、中学生以上の同伴で1人まで無料、それ以外は100円  
10回分の料金で11回乗れる回数券もあります。車内でお求め下さい。

問い合わせ  
市役所市民課  
☎(55) 2111 内線 113  
山交バス株式会社  
☎(55) 3133



わたしたちの楯岡小学校は500人以上のじどうがいて、村山市で一番大きい小学校です。山ノ内小学校のじどうは15人です。それで山ノ内小学校に行ってみました。さいしょに、市えいバスにのって、下小屋まで行きました。バスのりょう金は大人200円小人100円でした。下小屋から山ノ内小学校までは、山の内ぶっさんかんだいひょうの、いの上さちおさんの車にのって行きました。いの上さちおさんがいろいろせつ明してくれました。せつ明した場しょの山ノ内小学校は、きれいで、かわいい学校でした。

お休みの日に、とくべつに教頭先生からあんないしていただきました。ありがとうございました。



いの上さちおさん  
井上左夫さん



とみなみ川にいたサクラマスのはくせいです。



ほけん室前にいたザリガニです。



わたしたちがこの記事を作りました。



(かのん)



(ゆい)



(ほなみ)

市営バスで行けるステキな場所  
山の内の景色を見て.....



(たかみつの母)

大根の畑を、サニーレタス畑を、秋の山のくりの木をながめながらふるさとの秋の景色が、空気が恋しくて、生まれたふるさとへ飛んでいきたい気持ちでいっぱい。田舎で生まれたことが、宝物のように感じられた大切な時間.....



(たかみつ)

印刷屋さん訪問

ぼくのお母さんは山の内の景色にとってもカンゲキしてたけど、ぼくは印刷屋さんを見たのもおもしろかったなあ...



とっても大きな機械があったよ

《印刷ができるまで》  
コンピュータ(マッキントッシュ)原稿を作ります。カラー印刷のときは、赤・青・黄・黒の4色を重ねます。インクを変えて、何度も印刷を重ねます。インクを変えるたびに、機械は全部きれいに掃除します。

自分も印刷屋で働きたいなと思いました。コンピュータ室に入ってみたいなあ.....

おいしく作ろう!

山の内のような寒いところで作られるソバの実は、香りも良くて、おいしいそうです。そばを打つのは大変なので、レンジでかんたんに作れる「かいもち」を紹介します。家でもよく作ります。そばつゆをかけるとおいしいよ!



分量をはかるときはちゃんとはかろう! ぼくもしんけんです (たつみ)



タレを工夫したり、汁物に入れたり、いろいろためしてみてね! (たつみの母)

ざいりょう (1~2人分)  
そばこ.....カップ1  
水.....カップ2

かいもち

つくり方  
ボールにそばこと水を入れ、ダマダマができないようによくかきまぜます。ラップをかけ、まん中につまようじで1こあなをあけます。でんしレンジ強で、2分30びょうチンします。ボールのまわりが少しかたまりかけていたら、レンジからだして、へらでかきまぜます。もう一どラップをかけ、でんしレンジ強で2分30びょうチンします。レンジからだして、そのままむらします。へらでさらなどにもり、少しうすめたそばつゆのたれにつけてたべます。\*おうちでたべるとき、なっとうやくるみ、しるあぶらなどタレをくふうしてね!

講座「めざせ!おこサラ特派員」について

平成14年度市民大学講座「むらやま元気塾2002」の中の専門講座として受講生を募集したところ、5つのグループが集まってくれました。

第1回目は、おこさまサラダ編集長のお話を聞きました。第2回目では市営バスに乗って大高根・山の内地区に出かけました。まだ11月になったばかりの頃でしたが、雪が積もっているのにはびっくり! 農業委員の井上左千夫さんに案内していただきました。第3回目では、レンジで簡単に作れる料理を農業改良普及センターの小笠原悦子先生に教えていただきました。村山市の特産品を使ってこんなにおいしい料理がレンジでできるところに子どもたちは興味しんしん! みなさんもぜひためしてみてね! 第4回目では自分たちが作る記事がどんな風に印刷されるのを見に、村山市中央にある中央印刷(株)村山支店にお邪魔しました。1枚のカラー印刷を仕上げるのに、何度も印刷機を通すのを知りました。全体的に子どもたちの新鮮な感激がそのまま伝わるような内容になりました。

今後は、「おこサラ特派員」として、情報提供などおねがしいたいと思います。よろしくね!

別冊スタッフ 大類 浩恵・佐藤 千津・川田 清子