

親子で作ろう！  
「食育レシピ」

## もずくと大麦 根菜スープ

寒い季節にピッタリのスープの紹介です！根菜は、血行や代謝をよくし、体を温める野菜として知られています。

もずくのとろみを合わせることで、身体をポカポカ温めてくれますよ。

### 【材料(4人分)】

もずく	80g
大根	150g
人参	40g
しいたけ	4枚
大麦	30g
水	700ml
薄口醤油・みりん	各小さじ2
昆布茶	適量
ねぎ、七味唐辛子	適量



栄養士・調理師  
雑穀エキスパート  
食養リーダー

高地 清美さん

### 【作り方】

- ① 大根と人参は4cm程度の短冊切り、しいたけは薄切りにする。大麦は洗っておく。
- ② 鍋に水を入れて大麦を煮る。おおむね柔らかくなったら、大根、人参、しいたけを入れ、大根が透明になるまで煮る。最後にもずくを加えてさっと火を通し、醤油、みりんを加え、昆布茶で味を整える。
- ③ 器に盛り、お好みで白髪ねぎや七味唐辛子などを添える。

監 健康づくり課 保健予防係

昆虫写真家

## 海野和男の小諸日記

### 2月のクルミの木



いつも撮影していたクルミの木はこの日も凜としていつもの場所に立っていた。前日は雪が降ったが、朝にはよく晴れた。風景の撮影というと朝か夕方というのが一般的だ。それは何故かと言えば、太陽の光が斜めから当たるので風景が浮き立ち、美しく見えるからである。

けれど、冬ならば、昼間でも太陽は低い。いつも撮っている方向からでなく、クルミの木の枝の陰が雪原に落ちているのが見える方向に行きファインダーを覗くと、なかなかドラマチックな光景があったので、1枚シャッターを切った。マイクロフォーサーズの12mmで撮ったので、風景をよく撮る人が使うフルサイズなら24mm相当ということになる。

時刻は13時半だが、広角レンズを使えば太陽も画面に入れることができる。こうした逆光の撮影では空が暗く落ちすぎることが多い、こんな時は雪が白く写る露出を考える。基本マニュアルで絞りとシャッター速度を選ぶのがよい。デジタルカメラなのですぐに結果がわかるから、ダメだったら撮り直せば良い。この場合はISO200でf10、1/1000で撮影した。



子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

# mamamo

ママモ46号は2月下旬配布予定です！

特集  
予定

楽しく遊んで賢く学ぶ／家族でおいしいパン特集

※特集内容は予告なく変更になる場合がございます

お便り、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/> 右のQRからもどうぞ。

企画・編集・発行 株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661



小諸市内をはじめ  
佐久地域の  
幼稚園・保育園で  
園児一人一人に  
無料配布しています！

