

学生のみなさんへ その15

## 新型コロナウイルスにかかわって

悠久山栄養調理専門学校

2021.卯月つごもり

日本全国の新型コロナウイルス感染状況がますます憂慮される段階になっています。今一度確認とお願いをします。

### 〇基本的な感染予防の取組を地道にやりましょう

(手洗い うがい マスク 検温 安定した「食う寝る出す」  
フィジカルディスタンス=物理的距離をとる)



### 〇リスクの高いところ(=感染者数の多いところ)は避ける

リスクの高い行動は避ける たとえば、緊急事態宣言等の地域と行き来する人との接触では十分に注意  
家庭内感染を避ける 距離をとれる場合はそれを保つ

### 〇感染の疑いが出た場合には、すみやかに学校に連絡を 状況に応じた対応をしますから心配しすぎないように

ウイルスに暴露(さらされる)しても自然免疫の力で感染と

はならない事例もあると述べる専門家がいます。さらに感染しても発症しない事例もあるとのこと。つまり

暴露→感染→発症という順番があるのですね。この途中のどこかで、ほかの人の暴露や感染につながっていくのです。これを「どこかでストップ」するために、いろいろな予防策をとっているのです。そのことを深く理解して私たちが自分の行動を責任をもって選び取りたいと思います。

緊張を強いられる日々であり、誰もが注意しつづけることに疲れています。

でも……………「これができなかった」

「あれもダメだった」という思考サイクル

ではなく、ほかのサイクルを探してみましよう。今の状況だからこそ、チャレンジできることや開拓できることがあるはず  
です。ちかごろのおすすめ小説イチオシ3冊を紹介します。



#### 風良ゆう 「流浪の月」

15年前の少女監禁事件 その裏に隠された被害者と加害者の秘密 人と人が惹かれあうのに、定型なんてない。去年の本屋大賞受賞作



みんな図書館で借りられます



#### 寺地はるな 「水を縫う」

姉のウエディングドレスを縫う！にチャレンジする男子高校生 登場するのはみんな変わり者だけど味がある くれた家族が再生する場面では涙止まらないよ～

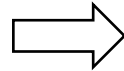
#### 町田そのこ 「52 ヘルツのクジラたち」

家族の犠牲になった少女と虐待を受けた少年が出会い新しい魂の物語が紡がれる。今年の本屋大賞受賞作

裏を活用 by Megumi Inoue  
イチゴの調理はいかが？



便利なヘタとり  
ヘタを上手にとれる



## クリアなイチゴジュース

イチゴ 1キロ  
クエン酸 28g  
水 1200cc  
砂糖 1キロ  
(好みでレモン汁)

- ① きれいに洗ったイチゴのヘタをとる
- ② 大きいイチゴはカットしボールヘクエン酸を溶かした水を注ぎラップをして一晩寝かせる
- ③ あらあら不思議 赤く透き通った水になる。ガーゼでこしてから砂糖を入れてよく溶かす
- ④ これを火にかける 沸騰させないよ

うに気をつけ浮いてくるアクを適切にとり、火を止める  
レモンはお好みで

- ⑤ 消毒したピン、あるいはペットボトルに詰める。
- ⑥ 濃縮なので4倍くらいに薄めて飲む。炭酸でわればサワーにかき氷にかければイチゴ味 コンデンスミルクと一緒にするときれい いちごミルク氷になる
- ⑦ 残ったイチゴは、白っぽくなっているけど砂糖(好みの量)を入れて加熱、不思議なことにピンク色のソースになる  
白いお皿にクレープアイスをおいてこのソースをかけると白+クリーム色+ピンク で……とってもきれい!!

○冷蔵庫で保存する 長くなるときは冷凍する

## 生イチゴケーキ

タマゴ 1個  
サラダオイル 45cc  
砂糖 90g  
薄力粉 110g  
BP 4グラム  
塩 ひとつまみ  
イチゴ 15個  
ヨーグルト 100g

- ① イチゴは洗ってヘタを取る
- ② タマゴをボールに割りほぐし砂糖を少しずつすり混ぜ、サラダオイルも少しずつ混ぜ、ヨーグルトも入れてなめらかにする
- ③ ふるった粉類を②に2回に分けて投入 なめらかにする
- ④ 紙を敷いた21×8×6cmパウンド型に流し入れ、イチゴ5個を真ん中に埋め込む。180度の

オーブンに入れる

- ⑤ 様子を見て表面が乾いたら(10~15分くらいして)残りのイチゴ10個を2列に置き、全体で40~45分焼く
- ⑥ 粗熱がとれたらレモンアイシングまたは粉糖で飾る  
○常温で3日 イチゴの色がきれいなうちがおすすめ

## イチゴの生マシュマロ

イチゴ 150g  
砂糖 90g  
レモン汁 半個分  
板ゼラチン 9g  
とけない粉糖 適量

- ① イチゴは洗ってヘタをとり包丁で細かく刻み、砂糖、レモン汁とともにナベに入れ煮立たせる
- ② ①に水でもどした板ゼラチンを入れ溶かす
- ③ 大きなボールに②を入れハンドミキサーで泡立てる 低速からだんだん高速にして6~7分がんばる

これをオーブンペーパーを敷いた13×18cmのパッドに流し入れる しっかり固まったらキューブに切り粉糖をまぶす

○冷蔵庫で1週間 ○ハンドミキサーはパワーのあるラッセルホブスがおすすめ

