



春爛漫という言葉がぴったりなほど桜が咲き誇る季節となりました。
皆様、いかがお過ごしでしょうか？



毎月 25 日はプリンの日

プリンについて

- ・プリンの基本的な材料は卵、砂糖、牛乳を使用して作られます。
- ・プリンが固まるのは卵に含まれるたんぱく質(熱を加えると固まる)によるものです。
- ・使う材料の割合で固め～なめらかな食感が楽しめます。

レンジでできる簡単プリンの紹介

必要な材料(一人分)

- ・牛乳 100ml
- ・砂糖 大さじ 1
- ・卵 1個

1. 上記の材料を全部混ぜ合わせる。

お好みでバニラエッセンスを 2～3 滴入れると香りがアップ

2. 混ぜ合わせた材料をこし器に通してマグカップへ入れる。

3. ラップをせずに電子レンジ 300W で約 3 分加熱、3 分経っても固まりが弱い場合は 30 秒ずつ加熱して様子を見る。

4. マグカップを傾けても形が崩れないくらいになれば完成。

お好みでカラメルソースをかけてもおいしいですよ♪

(T・Y)

プリンの歴史

プリンは 16 世紀の大航海時代にイギリスで誕生したスイーツです。もともと「ブディング」と呼ばれていて、イギリスの船上で初めて作られました。航海中の食料不足は船乗りたちの最大の問題で、いったん海に出ると、簡単に食料の補給ができず、航海中は船にある食べ物を上手に使って料理をしなければなりません。料理後に余った肉や野菜などを捨てずに、卵液に入れて蒸したのがプリンの始まりです。

ブディングの美味しさは陸上にも伝わり、肉や野菜ではなくフルーツやパンなどを具材に使って、甘いプリンが作られるようになりました。18 世紀終わりごろには、卵液のみを固めたカスタードプリンが主流になったようです。現在、世界中で知られているプリンは「カスタードブディング」です。現代のプリンは、発祥となった船で食べられていたプリンとは違い、卵液に牛乳と砂糖を入れて蒸した甘いお菓子です。日本にプリンが伝わってきたのは江戸時代後期～明治時代初期といわれています。1872 年の西洋料理通という料理書内で「ポッディング」という名前の料理で紹介されています。

日本に入ってきた当初は、レストランで食べられる希少な食べ物でした。20 世紀後半になって家庭で作れるプリンの粉が発売され、一般家庭に普及しました。より固まりやすく、プルンとした食感を出す工夫として、卵だけでなく、ゲル化剤も使用しています。1972 年にグリコのプッチンプリンが発売され、その後、蒸したプリンだけでなく、焼いたものや固めたものが登場し、プリンの食感のバリエーションが広がりました。



(K・T)

ウサギ生態の豆知識 7 つ紹介

- ①ウサギの生息は、草原、半砂漠地帯、雪原、森林、湿原などです。
- ②アナウサギは地面を掘って巣穴で集団生活をします。一方で、ノウサギは穴では生活せず、単独で行動します。
- ③ウサギの鼻は、1 分間に 120 回ほど動かしています。人間の 10 倍の嗅覚です。敵か味方を判断するのは匂いが基準になります。
- ④ウサギの耳は音が集まりやすい形で、左右別々に動き、遠い音源を探すことができます。また、血管がたくさん通っていて体温調節もしています。
- ⑤ウサギの性格は自己主張が激しく抱っこが苦手、撫でられるのが大好きです。
- ⑥ウサギの知能は優れていて、多くの事を覚えています。美味しい味も覚えるため、偏食することもあります。また、多少の人間の言葉を認識します。
- ⑦ウサギの睡眠は、細切れに 1 日 8 時間取ります。目が開いたまま寝る事もあります。環境に慣れると目を瞑って寝る姿を見られることもあります。

(N・T)



ウサギの耳の特徴

ウサギといえば聞いて、真っ先に頭の長い耳を思い浮かべるとい方は多いのではないのでしょうか？今回はそんなウサギの耳について追っかけていきたいと思います。ウサギの耳の大きな役割は勿論「音を聞く事」です。遠くの音を拾うのは得意ですし、人間よりも高い音を捉える能力に非常に優れていて、人間が感知できないような高周波の音も拾うことが出来るようです。その代わりに低い音を聞き取るのは苦手ですが、生活の上で困るほどではありません。また、音を拾う能力に関しては遠さだけでなく広さにも非常に優れています。ウサギは左右の耳を独立してそれぞれ別の動きをさせる事が可能であり、その可動域はなんと 300 度近く動かす事ができます。両方の耳を器用に動かす事で全方向からの音を無駄なく拾う事ができます。愛玩用として品種改良されたロップイヤー種のウサギ(耳が垂れている種類)は野生で暮らす種ほど音に敏感ではないため、立ち耳のウサギより若干聴力が劣ると言われていますが、それでも人間を遥かに上回る優れた聴力を持っています。そしてウサギの耳の役割は音を聞くだけではなくありません。ウサギの耳の中には沢山の血管が通っていて、大きくて面積の広い耳を風に当てる事でこの血管の中の血液を冷やし、自分の体温を調節するのに役立っています。ウサギは汗をかいて体温を調節するのが苦手ですが、その代わりに環境の変化に応じて耳を立てて冷やしたり、逆に風に当たらないようにべタンと倒して保温したりと、耳を使って工夫をしているようです。ロップイヤー種のウサギの場合は、耳を上手に立てられないので体温調節は少し苦手なようです。特に風に当てられないため体を冷やしにくく、熱中症になってしまいうすいようです。立ち耳も垂れ耳もどちらもよく目立つウサギのチャームポイントですが、ただ可愛いだけにとどまらず、ウサギが暮らす上で耳は非常に大きな役割を持っています。これからウサギと接するという方は、こんなにも大切な耳を引っ張ったり握ったりせず、大切に扱ってあげて下さい。



(Y・K)

おすすめの本

今回のアルバ新聞ではおすすめの本について、お勧めする理由や紹介のアンケートを取りました。

「珈琲店タラーレンの事件簿」著者：岡崎 琢磨…女性パリスタが、日常の謎を解き明かすお話です。

「銀河鉄道の夜」著者：宮崎 賢治…読み応えがあり、人の心情を読み解くことができる為

「料理の本」著者：不明…この方は、本のタイトルを忘れたらしいですが、たれの作り方も載っていて楽しかったようです。

「六畳間のピアノマン」著者：安藤 祐介…不条理な社会の中でも、必死で生きようとする人々、変わっていく環境、ピリー・ジョエルの“ピアノマン”。人生に追い詰められたときにエールをもらえる一冊です。

「躁鬱大学 気分の波で悩んでいるのは、あなただけではありません。」著者：坂口 恭平…今の時期や4月5月と気分の波にやられていることがあると思います。坂口さんは双極性障害(躁鬱)の当事者で、自身が経験を通して見つけた気分の波(躁鬱)との上手な向き合い方を記しています。気分の波がある人・ない人に読んでほしい1冊です。

「嫌なことは死んでもやるな」著者：金川 顕教…思い浮かんだ「やりたくないこと」すべて書くことで、やりたいことが見つかる本です。「やりたいこと」だけにエネルギーを集中して、人生が激変させることができます。やりたいことがない方、やりたくないことを辞めたい方におすすめです。

「自分の意見で生きていこう～正解のない問題に答えを出せる4つのステップ～」著者：ちきりん…アルバに置いてあった本で、世の中の問題を正解のある・ないの2つに分けて、正解のある問題は調べます。なぜなら正誤しかないからです。正解のない問題は考えます。なぜなら、正誤がなく多様な意見があります。つまり、正解のない問題を対処するには、他人の意見に「反応」せず、自分に合った意見を考えて生きていこうという本です。

もう1つアルバに置いてあった本で「エッセンシャル思考」(著者：グレッグ・マキューン)の本も共通して、伝えたいことは、様々な情報が駆け巡る世の中ですが、声の大きな他者の意見よりも、自分の意見や周りの人を大切にしたいです。

以上です。今回のアンケートのご協力してくださりました皆さまありがとうございました。

(H・M)



各 SNS でプログラムの様子を見ることが出来ます。
是非チェックしてみてください。5月号もお楽しみに！