

ながす金魚図鑑 Vol.6

シシガシラ
オランダ獅子頭



オランダシシガシラは、頭部に大きく発達する「肉瘤（にくりゅう）」が特徴で、その頭部の姿が獅子の頭を思わせることから「獅子頭（ししがしら）」と呼ばれています。

「オランダ」は、江戸時代に珍しい渡来品を「オランダ物」と呼んでいたことに由来するといわれています。

丸形品種の中では泳ぎが得意で、琉金よりも丈夫といわれるほど、飼育しやすい金魚です。



「オランダ」という名前がついているけど、原産国はオランダじゃなくて中国なんだよ。

ちょっと

ティンさんのベトナム語講座 Vol.19

ベトナムコーヒーを知ろう！

ベトナムは、世界第2位のコーヒー生産国です。

ロブスタ種のコーヒーが有名です。

ベトナムコーヒーは、「フィン」という金属製のフィルターを使って、ゆっくりコーヒーを淹れるのが特徴です。

ベトナム語	発音	意味
Cà phê đen	カーフェー デン	ブラックコーヒー
Cà phê sữa	カーフェー スア	ミルクコーヒー
Cà phê trứng	カーフェー チュン	エッグコーヒー
Cà phê muối	カーフェー ムオイ	ソルトコーヒー

<注文するとき>

チョー トイ リー
Cho tôi <数量> + ly <飲み物>

<飲み物>を○杯ください。

(例)

チョー トイ モッ リー カー フェー デン
Cho tôi một ly cà phê đen

ブラックコーヒーを1杯ください。



数量を変えてみよう！

モッ ハイ
một → 1 hai → 2
バー ボン
ba → 3 bốn → 4

長洲町食生活改善推進員協議会



簡単クッキング

小松菜のわさび
マヨネーズ和え



●材料（4人分）

小松菜 …1株
アーモンド …10粒程度
かにかま …2本
マヨネーズ …大さじ2
わさびチューブ…2～3cm
めんつゆ …小さじ1

●作り方

- ①小松菜をゆで、少し柔らかくなったら、お湯から取り出し、水につける。
- ②小松菜の水気を切り、3cm幅に切る。
- ③アーモンドは大まかに刻んでおく。かにかまは3cm幅に切り、ほぐしておく。
- ④ボウルに小松菜とアーモンド、かにかま、マヨネーズ、わさび、めんつゆを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付けて完成。

エネルギー：47kcal 塩分：0.3g

栄養士MEMO

小松菜は野菜の中でもカルシウムが豊富です。カルシウムは丈夫な歯や骨をつくるために大切な栄養素です。

また、アーモンドは噛み応えがあり、しっかり噛んで食べることに繋がります。日ごろからよく噛んで食べ、歯の健康を維持しましょう。