

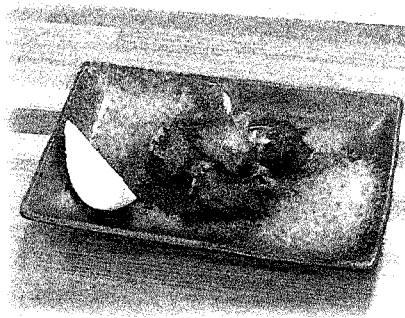
One Point Cooking
食生活ひと(ち)メモ 45

エネルギー 198 キロカロリー
 タンパク質 27.4 グラム
 脂肪 10.6 グラム
 カルシウム 113 ミリグラム

《材料4人分》

ごぼう	120 g	青じそ	12枚
イワシ	4尾	揚げ油	適宜
レモン	適宜		
※ A	卵白	1個	
	塩	小さじ1/2杯	
	酒	小さじ2杯	
	かたくり粉	小さじ2杯	
	生姜汁	小さじ1杯	

今月は質の良い油を摂るために、
 イワシ料理にしてみました。



《作り方》

1. ごぼうは皮を包丁の背で取り除く。笹がきにして水に約10分放し水気をきる。
2. イワシは頭とワタを除いて、手開きにする。腹骨と尾を除き、包丁でたたき刻む。
3. ごぼうとイワシ、※Aの材料を合わせてよく混ぜる。スプーンなどで3等分に形を整え、それぞれに青じそをまく。
4. 170～175℃に熱した揚げ油で1分～1分半揚げる。レモン汁をかけて食べる。

都留市食生活改善推進員会

ネイチャーセンター
 ガイド (38)



宝鉱山大運動会の様子



ヤマアカガエルの産卵の様子



アズマヒキガエル

春の陽気につつまれて・・・。
 みなさんいかがお過ごしでしょうか？
 「アブラチャン」という木を知っていますか？
 春を告げてくれる木です。宝の山ふれあいの里ではこの木が花をつけるとなんだか期待感に胸がはずみます。

◆◆資料の提供にご協力ください◆◆

センターでは98年から宝鉱山に関する資料の収集やインタビューをつづけ、記録に残し鉱山の歴史を後世に伝えていく作業を展開しています。鉱山に関する資料、お話などなんでも結構です。ご一報をおまちしています。

●1階展示フロアでは・・・

企画展示 ～宝鉱山今昔物語～

『宝鉱山とくらし』開催中

今や【宝の山ふれあいの里】として姿を変えてしまっている宝鉱山。当時の面影はどこにいったのだろうか？姿はかわっても、当時の思い出は今なお、鉱山労働者・生活者の胸の中に脈々と生きづいてはるはずです。

また、当時のエピソードをおさめたビデオ、写真、新聞を展示しています。さらに、鉱山でくらししていた方々から話を聞くこともできますよ。

●2階展示フロアもちょっと変わったよ・・・

●フィールドでは・・・

今年もやってきました！！「ヒキガエルとヤマアカガエル」おびただしいたまごの数。この春はあたらしい「命」がうまれる季節です。

生態園の池にはたくさんのカエルのたまごをみることができます。
 ※この数年、生態園の池からたまごを無断で持ち帰る方が増えています。
 保護のため持ち帰らないよう協力をお願いします。

連絡・問合せ
 宝の山ふれあいの里ネイチャーセンター
 開館時間：午前9時から午後4時まで
 休館日：月曜日、祝祭日の翌日 ☎(45)6222