

ワンポイントクッキング
One Point Cooking
食生活ひとしめも 48

今日は、簡単な
鯛とグリーンアスパラの
辛味炒めを作ってみましょう。

《作り方》

1. 鯛はそぎ切りにして塩と酒をふる。
2. アスパラは、固めにゆでて3センチ長さに切る。茎の太いところは半分に切る。
3. しめじは小房に分ける。赤ピーマンは、乱切りにする。
4. 生姜、にんにくは、みじん切りにする。
5. フライパンに油を熱し、魚を並べて両面焼いて取り出す。
6. フライパンに4・3・2の順にいれて炒め、豆板醤を入れ、☆を加える。
煮立たら魚を戻し水溶き片栗粉でとろみをつける。



エネルギー	98	キロカロリー
タンパク質	1.9	グラム
脂肪	4.2	グラム
カルシウム	12	ミリグラム

《材料4人分》

鯛	160グラム
塩	小さじ1
酒	小さじ2
グリーンアスパラ	200グラム
しめじ	10グラム
赤ピーマン	10グラム
生姜	少々
にんにく	少々
豆板醤	小さじ1
サラダ油	大さじ1
片栗粉	少々
☆ 出し汁	200cc
☆ 塩	小さじ1
☆ しょうゆ	小さじ2

都留市食生活改善推進員会

ネイチャーセンター
ガイド (41)

梅雨入りしたのに雨が少ないな？なんて感じています。生態園の池の水がいつもの水位より10センチも下がっているし、まとまった雨がなかったような気がしますが、いかがですか？
シュレーゲルアオガエルの卵が干上がりそうなんです。どうすればいいのかな？



特集⑦「カルガモ親子救出大作戦・大奮闘記」!

去る5月25日(金)10時30分頃、都留市上谷、富士急行線谷村町駅前を流れる「家中川」でその事件はおきました。カルガモ親子7羽が強い流れに必死に耐えながら泳いでいるとの一報が市役所からセンターへ入りました。

10:30 あらゆる事態を想定し、あらゆる道具を軽トラックに積み出動(長靴、アミ、ロープ、竹、かご、釘、ハンマーなど)

11:00 現場に到着。家中川の水量の多さにビックリ!(22日から降り続いた雨で増水)カルガモ親子を確認!必死に泳いでいる!すぐさま作戦会議!案①川へ入り捕獲し、流れの緩やかな場所へ移動させる

案②そのままヒナが大きくなるまで見届ける

11:15 ①の救出作戦を開始!
家中川の流れの速さ、羽根を休める場所のない川のつくり、人通りの多さを考え捕獲を実施。

11:20 「親のカルガモを捕まえないとダメだ」とアドバイスを受ける。鳥は生まれてはじめてみたものを親と思う習性がある。

11:25 捕獲開始!!
川へ入り、カルガモ親子を扶み撃ち。捕まらない。

追い込めば追い込むほど、逃げていく。次の瞬間、ヒナを捕まえたら親が上空へ舞っていった。ヒナ6羽はパニック状態に・・・

必死で5羽は捕獲したが、1羽は流されてしまった。

12:00 作戦変更!ヒナをバケツに入れ、川の付近に置き、親が帰ってくるのを待つことに・・・
幾度となく、親カルガモが上空を舞う。
新たな作戦!!

かごを川に沈め、そこにヒナを入れ、親カルガモとの再会を願う作戦に・・・

流れが急なので、何とか羽根を休める場所をつくりたい、そんな気持ちでつくる。

13:30 公園で親カルガモの帰りをじっと待つ。様子を見に近所の人たちが集まりはじめる。「親カルガモが帰ってくるから」と声をかけ、その場を離れるようにと指示する。
下校途中の子供たちにも・・・

14:00 親カルガモが子カルガモたちとの再会をはたす。「ほっと、ひと息」!!
続きは、8月号にて掲載予定!!

連絡・問合せ先 ☎(45)6222
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