

ふるさと自慢づくり(郷土料理部門)料理の紹介

エネルギー 290 キロカロリー
タンパク質 12.7 グラム
脂肪 4.2 グラム
カルシウム 128 ミリグラム

アオハタ大豆は色良く甘味があるので、温かくても、冷めてもおいしくいただけます。

《材料4人分》

米 3合
アオハタ大豆 75グラム
ひじき 10グラム
にんじん 80グラム
ちりめんじゃこ 30グラム
酒 大さじ3
塩 小さじ1・1/2
みりん 大さじ1



アオハタ大豆の炊き込みご飯

《作り方》

- 1.アオハタ大豆は一晩水に浸しておく。
- 2.ひじきはぬるま湯に15分位浸し、よく洗い水をきる。
- 3.にんじんは千切りにしておく。
- 4.洗った米を水加減を整え、水からあげた大豆と混ぜる。
- 5.調味料を合わせ、にんじん、ひじき、ちりめんじゃこを炊飯器に入れよく混ぜてから炊きあげる。

ネイチャーセンター ガイド(43)

あつい夏が終わろうとしています。セミの鳴き声、ホタルの鮮やかな光、照りつづける太陽の陽射しはまた来年までおあずけです。

夏の匂いを忘れぬよう秋の匂いとのちがいを感じてみませんか？

【たくさんのご利用をありがとうございました!!】

この夏もセンターにたくさんのお子様たちがやってきました。その遊び方はいろいろ。「竹細工・川あそび・山探険・ムササビウオッチング・沢のぼり」などなどいろんなあそびを体験されたことと思います。

また、これからの季節、来年の夏も一緒に遊べるように心の準備をしておきます。まっているぜ!!

●野生動物が動きはじめるぞ!!

宝の山ってなぜか、夏に動物がなかなかみられないんだよね。なんでだろう?でも、9月に入るとすぐみられるんだよね。これまたなんでだろう??



●三ツ峠山(1786m)の情報をおたずねください!!

宝の山ふれあいの里では北口登山道の情報板を設置しています。また、スタッフも山に足を運んでいますので確かなそして旬な情報を準備しています。

登山道のこと、天候のこと、緊急時のことなど何でもご相談ください。地形図などの資料も提供しています。

●秋の星座をたのしもう!!

「都留は山ばかりで星がみにく〜い」そんなことはありません。

これからの季節、気温が下がり空気が澄んで数えきれない星がわたしたちをむかえてくれます。星と星を線で結んでみましょう。

星空ウオッチングのガイドも随時受け付けています。

連絡・問合先 ☎(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