

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	70	キロカロリー
タンパク質	2.5	グラム
脂肪	13.3	グラム
カルシウム	44	ミリグラム

《材料4人分》

春巻きの皮	8枚
キュウリ	2本
卵	4個
玉ねぎ	1/4個
マヨネーズ	適宜
塩	適宜
コショウ	適宜

ヘルシーに春巻きをたべましょう。
子どものおやつにも喜ばれます。

かわり春巻き



【小野の高部徳子さんからの紹介料理】

《作り方》

- 1.卵はゆで卵にする。
- 2.玉ねぎをみじん切りにして水にさらし、水気をとる。
- 3.きゅうりは塩をふり水気をだし、しぼっておく。
- 4.1,2,3を混ぜ合わせ、マヨネーズ、塩、コショウで味付けをする。
- 5.4を春巻きの皮にのせ、身がでないように巻く。
- 6.オーブンで焦げ目がつくまで焼いたらできあがり。

簡単にできる

モロヘイヤのふりかけ

【夏狩の梅谷美代子さんからの紹介料理】

材料はモロヘイヤの葉だけ。電子レンジの鉄板にモロヘイヤの葉を並べ15分くらいレンジする。葉がパリパリになったら細かくしてできあがり。ご飯のふりかけ、やきそばの青海苔のかわりに青みがほしい時などに便利。

ネイチャーセンター ガイド(44)

秋といえば・・・?

なんで秋ってあるの?なんで四季ってあるの?なんで虫は鳴くの?どうやって鳴いているの?

森の中は不思議でいっぱいだ!!さあ、おむすびをもって出かけてみないかい!!

【人とひと・気持ちのつながりそして

人と自然が共に生きる里山づくりをめざして】

●木を焼いて、炭にしてみませんか?

「炭焼きにチャレンジ!!」木はその昔、わたしたちのくらしのなかでどのような役割を果たしてきたのでしょうか?木とのおつきあいはどのようなものだったのでしょうか?ちよいとコックをひねれば「火がつく、お湯が出る」あたりまえのように燃料が使われています。木とのふれあいを炭焼きを通して感じてみませんか?

※炭焼きの原料となる薪が収集できしだい、どんどん焼いていきます。(希望者はこちらご連絡ください)



●木1本、1本を(み)にいきませんか?

「森のサテライト・ムササビタワー」休館日以外なら天候の善し悪しに関係なく森へ入りますよ。

のこぎり、なた、かまなどの山仕事道具をもって出発だ!!(希望者はこちらご連絡ください)

●いつでもやってるよ!!どこへでもいくよ!!

「五感をとぎすませ!!森の中で・・・」センターでは、森を感じる活動を年間を通して行っています。料金はすべて無料です。なぜでしょうか?お会いしたときにお話しします。

そしてどこへでも出ていきますよ。センターにとどまらずいろんな場所で森を感じようではないか。

○竹細工、木工作、自由工作(独楽、竹トンボ、はし、スプーン、けん玉など)

○野生動物ウォッチング(コウモリ、ノネズミ、ムササビなど)

○各地域の森探検、沢探検など

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