

## 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	205	キロカロリー
タンパク質	12.2	グラム
脂肪	4.7	グラム
カルシウム	156	ミリグラム

身近にある材料で簡単に作れ、しかもおいしくヘルシーな料理です。

### 《作り方》

- 1.だし汁を煮立て、醤油を入れる(やや濃いめ)。豆腐を大きめに切って入れ、中まで温めシメジを入れる。
- 2.やまといもは、細かいおろし金ですりおろす。
- 3.豆腐、シメジは椀にすくい入れ、フタをしておく。
- 4.残った汁は、あら熱を取り、2を加え混ぜる。
- 5.豆腐の入った椀に4のとろろ汁を入れ、万能ねぎの小口切りをのせて、わさびを添える。

### 豆腐のやまかけ汁



【大幡の串田ゆたかさんからの紹介料理】

### 《材料4人分》

だし汁(昆布・カツオ)	3カップ
やまといも(手いも)	300~400g
シメジ	1パック
木綿豆腐	2丁
万能ねぎ	4本
醤油	大さじ4
塩・みりん	適宜
わさび	適宜

## ネイチャーセンター ガイド(45)



木工作の様子



凧づくりの様子



クルミの苗

秋という季節の夜はなんだか寂しくなりませんか？言葉で表現するのはなかなか難しいのですが・・・でも、言葉に表現できないような自然の移り変わりをいつまでも感じつづけていたいものです。

### ●お知らせ その1

『宝鑑山』に関する資料の提供・貸し出しを呼びかけています。センターでは、宝鑑山の歴史を後世に広く・深く伝えていこうと4年前より「写真・工具・思い出」などの貴重な資料の提供・貸し出しを呼びかけています。

ちょっとした思い出話でもかまいません。是非ともセンターまでご一報ください。お待ちしております。

### ●お知らせ その2

『木工作』を展示してみませんか？

現在センターでは、竹細工のほかに「木」を利用した工作をおすすめしています。森との関わりが少なくなり、木とのふれあいを楽しんでもらうためです。また、木工作の展示を通して木との関わりを深めてもらおうと、展示コーナーを設けました。ご協力をお願いします。

### ●お知らせ その3

『凧づくり・独楽づくり名人』を捜しています！！

今年の12月22日(土)～1月7日(月)まで冬休みセンターイベントを開催します。その折、子どもたちにそのすばらしい術・技を伝えていただければと考えています。ご協力をお願いします。

### ●お知らせ その4

『クルミ』落ちていませんか？

かた～い、かた～いオニグルミ・ヒメグルミの実、落ちていませんか？

食べてもおいしいですが、センターではニホンリスやノネズミをウオッチングする際の「エサ」として利用しています。

また、クルミの実から苗を育て山に植える活動も行っています。

提供をお待ちしています。

連絡・問合せ ☎(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