

## 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	659	キロカロリー
タンパク質	41.8	グラム
脂肪	31	グラム
カルシウム	520	ミリグラム

### 《材料4人分》

アオハタ大豆	250 g
牛乳	1カップ
キャベツ	200 g
豚ばら肉	100 g
青のり	少々
好みのソース・マヨネーズ	
小麦粉	100 g
卵	3個
長いも	100 g
桜えび	50 g
油	適量

身近にある材料で、親子で楽しみながら簡単に作れ、おやつがわりにもなる料理です。

### アオハタ大豆入り ふんわりお好み焼き



【小野の重森葉子さんからの紹介料理】

### 《作り方》

1. あらかじめ、アオハタ大豆は圧力鍋などで柔らかくしておく。
2. 大豆をすり鉢ですりつぶし、飾り用に少々残しておく。
3. 小麦粉に牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜ、その中にすりおろした長いもを加えざっくり混ぜる。
4. キャベツはざく切りにし、豚肉は適当な大きさに切る。
5. 卵はときほぐし、キャベツ、桜えびを3に混ぜる。固いようなら水を加える。
6. 鉄板に油をひき、豚肉を並べ焼けてきたら3の具をのせる。しばらくしたら裏返し、飾り用の大豆をトッピングする。ふたをして弱火で中まで火が通るよう、ふんわり焼きあげる。
7. 青のり、ソースをかける。

## ネイチャーセンター ガイド(46)



ニホンリス



炭焼きの様子



ふれあい探検ツアー  
炭焼きの様子

実りの秋、収穫の秋を終え、いよいよ冬本番ですね。今年も残りわずかとなりました。どんな1年だったでしょうか？

畑の「ダイコン」や「カボチャ」がニホンザルに食べられる被害は年々深刻になっています。

なぜ？サルは畑にやってくるのでしょうか。

●こんなことがおきています・・・  
しています・・・

### ●【総合管理棟では】

センターの上にある総合管理棟からは野生のニホンリスの姿をみることができます。一年中みることができますが、木々が葉を落とした冬は絶好の季節です。管理棟内に特設の観察場所を用意しておまちしています。

### 何時頃にあられるの？

朝方からお昼(特に6時頃はよく来ます)

### 何しに？

クルミの実を食べに、時にはシイタケを食べに

### 何時頃までみられるの？

みんなが静かにしていれば、お昼までいるよ！

※観察を希望される方は、センターまでご一報ください。

### ●「ふれあいの里では」

広報で呼びかけていました炭焼き体験では10月に「桂高校放送部」のみなさんが訪れました。薪を切り、窯へ薪をつめたりと汗を流していました。

また、今後も自分たちの手だけで炭焼きを行う予定です。薪は市内の土木会社の協力によりたくさん集まっていますので、体験してみたい方はご連絡をおまちしています。

### ●「炭俵づくり」

管理棟にいるおじさんのアイデアで炭俵を編んでいます。「昔、おれらはねー、炭を焼いて俵を編んでお金をつかったよ」と当時のことを思い出しながら炭俵づくりをしています。また、炭俵づくり体験もできます。さらにふれあいの里でつくった炭俵を1,000円(2kg)で販売しています。是非、一度ご覧ください。

### ●「展示替え」

ネイチャーセンター内の展示替えをしました。どんな風になったでしょうね。

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