

1人分

エネルギー	136キロカロリー
タンパク質	0.6グラム
脂肪	0.9グラム
カルシウム	14ミリグラム



おさつとりんごの仲良しパイ

《5人分材料》

りんご部	
りんご	1個
レモン汁	1/3個分
砂糖	1/4カップ
バター	5グラム
シナモン	適宜
さつまいも部	
さつまいも	中1本
砂糖	1/3カップ
バター	10グラム
卵黄液(卵黄1個に水を入れる)	

ふるさと自慢づくりコンテスト(お菓子部門)第3位の作品

都留市では、産業及び地域の活性化を図るため、産業のまちづくり『メイク・アクションつる』を掲げその一事業として産業まつりに『ふるさと自慢づくり』と題して、主に地元で生産された農林産物などを利用したお菓子づくりコンテストを実施しました。多数出品されたお菓子は、どれも甲乙つけがたい見事なお菓子でした。今回は都留市与繩の臼井潤子さんの作品でさつまいものしっとりした甘味と、りんごの甘酸っぱいシャキとした食感とバターの香りを楽しめるお菓子を紹介しします。皆さんもご家庭でお試しく下さい。

《作り方》

(りんご) ①りんごを八つ切りに、5mm幅ぐらいのいちょう切りにする。鍋にバターを溶かし、りんご、シナモン、砂糖を加え、中火で煮る。りんごが透き通ったらふたを取り、水分を飛ばし火からおろしてレモン汁を加え冷やす。
(さつまいも) ①電子レンジまたは蒸し器で蒸かす。さつまいもの皮をむき、つぶして砂糖、バターを加え混ぜる。
(パイシート) ①冷凍パイシートは、室温でやわらかくなりすぎない程度に解凍しておく。パイシートより少し大きめの2枚折りしたアルミホイルにバターを薄く伸ばし、その上にパイシートをおき、フォークでパイシートに穴をあける。③パイシートの上に、煮たりんご、

その上に手のひらでのばしたさつまいもを覆いかぶせるようにのせ、パイシートのふちに卵黄をはけで塗る。④縦に切り込みを入れたパイシートを③の上にかぶせ、四方のふちをフォークの先で押さえてしっかりとめ、表面にはけで卵黄を塗る。少し暖めておいたオーブントースターで、④をアルミホイルのまま中に入れて焼く。焼き色がすぐにつくので、パイシートより少し大きめに切ったアルミホイルを用意しておき、こがしすぎないように手早くアルミホイルをかぶせる。

焼き加減をみながら、全体的にサクサク感が出てきたところで焼き上がりです。都留市食生活改善推進員会

ネイチャーセンター ガイド(60)

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

今年の冬の冷えは「冬らしくて」いいですね。寒い時期に寒くないとね、夏がまた大変だから。センターの生態園の池に氷が張って、みんなスケートしてあそんでた。いつ氷が割れるかわからない恐怖と戦いながら・・・。(実は浅いんだよね！)

●展示について、こんなことを考えています???

センターは自然博物館。普段できない沢山の遊びを体験できる場所。その遊びとはそれぞれ、いろいろあるんだ。知ってる人は近くの人に教えてあげてくれないかな。そのほかにもセンター内には動物のはくせいやフン、昆虫、植物などの標本といわれる「もの」が沢山あるんだ。この標本は自分の足で森へ行ってとってきたり、人からいただいたりして、今はあんまり展示していないけれど実は沢山あるんだ、裏の倉庫に・・・でもね1年前にしまっちゃった。なぜかという「自然は生の姿をみるのが一番」「森へ足を運んで自分の目でいろんなものをみてほしい」という願いからそうしたんだ。

「このセンター何もないな」なんて言葉をよく耳にしました。しかし、ちょっと5分ばかり歩けば野鳥や動物の足跡や食べかす、流れる川、道なき道、名前もしらない変な虫、いろんなにおいのする空気など室内では味わうことのできない壮大なそして予測できない出会い＝展示がまっているのです。

(5分から1日コースの森探検ガイドを随時行ってい

ます。要相談・要予約) 展示を通して自然の紹介や案内もちょっとずつ展開していきませんが、リアルな展示を繰り広げている自然の中へもぐりこむ展示を中心に活動を展開していきます。

※センターで体験可能な年間・月別自然体験一覧表を発行しています。お問い合わせください。Faxでの送付や郵送も行っています。施設内外での活動の参考にさせていただければと思います。

●沢山の「そりの勇者たちよ」ありがとう!!

色とりどりのそりで宝の山を悲鳴とともにすべった勇者たちよ。君たちの勇気に乾杯。いろんなすべりかた、いろんなコース、いろんなかたちのそり。

また雪がふったら遊びにきてね。

