

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	636	キロカロリー
タンパク質	28.4	グラム
脂肪	16.0	グラム
カルシウム	115	ミリグラム

栄養十分で野菜不足の方にもおすすめ料理です。

《材料4人分》

麵	アオハタ大豆	60 g
	地小麦粉	400 g
	卵	2個
	塩	少々
具	ひき肉	120 g
	人参	80 g
	干し椎茸	8 g
	なす 160 g	ネギ 少々
	もやし	80 g
	ほうれん草	120 g

調味料

ごま油・醤油・みりん
砂糖・ごま・コショウ
ニンニク・酒・コチュ醤

適量

ビビンバうどん



【四日市場の小林茂子さんからの紹介料理】

《麵の作り方》

アオハタ大豆を一晩水に浸し、ミキサーでよくつぶす。ボールに小麦粉・つぶした大豆・卵・塩を入れてよくこねる。麵を打ち、ゆでてザルにあげておく。汁は、家庭で普通につくる。

《具の作り方》

- ①人参は、千切りにしてさっと湯どうしする。
- ②干し椎茸は、水で戻しそぎ切りにした後、ごま油・ニンニク・醤油・砂糖に漬け込み炒める。
- ③なすは、5ミリの厚さの半月切りにして少量のニンニクと共にごま油で炒め醤油・出し汁・砂糖を加えて煮る。
- ④もやしは、蓋をして5分くらい蒸し、塩・ごま油・ニンニク・砂糖・醤油を加えてよく混ぜる。
- ⑤ほうれん草は、ゆでておく。
- ⑥ひき肉は、ごま油・醤油・みりん・酒・砂糖・コショウ・ニンニク・ごまで漬け込み炒める。
- ⑦仕上げにコチュ醤・ネギのみじん切りを入れる。
- ⑧どんぶりにうどんを入れ上に色よく具を載せ中心にそばろを盛り上げて汁を入れる。

ネイチャーセンター ガイド (47)

頬を突き刺すような風が吹く都留の冬。いかがお過ごしでしょうか？

1月にはいり、体をつんざくような風が吹いています。みんな風の子、目一杯外であそぼうね！！でも、コタツで「ぬくぬく」するのもいいよね。

いろんな冬の「すごし方」おしえてください。

●やってくる！！

総合管理棟の横のとある岩の下に、みんなの手のひらぐらいの「いきもの」があそびにやってくるよ！！それもちがう種類の「野生動物」が3種類も！！

今回は2種類の写真を紹介します。「なんだろうな？」そんな気持ちでのぞいてみてください。



〇〇ズ



〇〇ネズミ

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



雪あそびの様子

◆◆ウオッチング情報◆◆

時期：365日

時間：いつでもどうぞ

お昼には〇〇ズが、夕方からは〇〇ネズミをみることができます。

場所：とある岩の下と管理棟のなかでのライブ映像
雪が降れば、「かまくら」の中からの観察もできます。

●雪まみれになって・・・！！

かまくらづくり・雪合戦・そりすべり・雪のなかへとびこんだり、雪がふったら外へでかけよう！！
センターでもいろんな「あそび」をしているよ。昨年の1月にやったそりすべりはスリル満点！！

●「かまくら」づくりしませんか？

雪がふったらすぐに宝の山へ集合！！

すっごくでっかい「かまくら」をつくろう。中に5、6人は入れるよ。でも、3日ぐらいかかりそうかな？



「かまくら」づくりの様子