

# ふるさと自慢づくり(郷土料理部門)料理の紹介

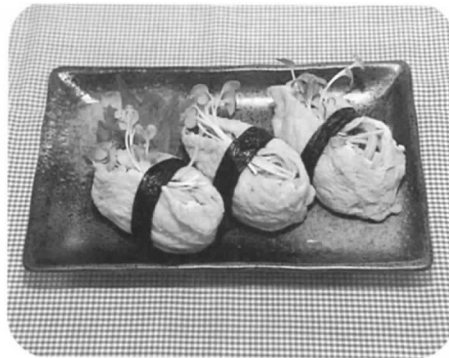
甘辛に煮付けたそば稲荷は、お弁当にアウトドアに最適です。  
子どもにも大人気!

エネルギー	453 キロカロリー
タンパク質	18.3 グラム
脂肪	20.9 グラム
カルシウム	197 ミリグラム

## 《材料 そば稲荷20個分》

生そば	500 g
油揚げ	10枚
醤油	大さじ4
砂糖	大さじ3 1/2
みりん	大さじ1~2
酒	大さじ1
水	カップ1
かいわれ	1/2パック
焼きのり	1枚

## そば稲荷



【大幡の奥秋博江さんからの紹介料理】

## 《作り方》

- ①生そばは茹でて20等分しておく。
- ②油揚げは半分に切り、袋に開き熱湯で2~3分茹でて油抜きする。
- ③鍋に分量の調味料と水を合わせ、水気をよく切った油揚げを入れて火にかける。
- ④煮立ったら弱火にする。落としぶたをして、20分位煮て汁気をほとんど煮詰め、そのまま冷ます。
- ⑤煮付けた油揚げの中に、そばを詰め、かいわれをのせて焼きのりを带状に(1cm幅)に切ったもので帯をかけるようにぐるりと巻くと出来上がり。

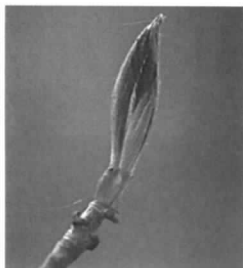
## ネイチャーセンター ガイド (49)

1月、2月に降った雪はどこにいったんでしょうね?空ですかね?それとも土のなかでしょうかね?はたまた海までいったんでしょうかね?

春になるといろんなことを思い返してみたくります。ぽっかぽか陽気につつまれながら・・・。

### ●「植物や樹木の芽吹き」

春!!あたりをみわたせば、いろんな草や花や木の芽がきびしい冬をのりこえて、おおきなあくびをしながらめざめます。みなさんの家のまわりでも、春を感じることができるのでは・・・。みんな「ここにいるよ」とわたしたちに問いかけているようですね。



ナナカマドの芽吹き



オニグルミの芽吹き

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

### ●木を植えてみませんか?

宝の山ふれあいの里では、毎年春に「未来の森、未来の子どものために」をテーマに木を植えています。

「木を植えてそれでおわり・・・」ではなく、木が土にかえるまでお世話をすることをご理解いただきながら活動していただいています。昨年は、都留文科大学の学生や都留ガールスカウトの方々が活動されました。3月いっぱい活動していますので、お問い合わせください。



満開の桜いつ見れるかな?

### ●これはどこからの景色??

山を登るときはつらいけど・・・登りきったらそんなつらさは忘れてしまう・・・なんてだろう?

この小高い山へ登ったとき、そんなことを思いました。



ここはどこ?

### ●耳をすましてみれば・・・

3月はじめ、〇〇〇ガエルの美声を聞くことができます。なんともいえません。文字であらわすことはできません。是非とも聞きに来てください。その後、3月中旬にもなるとふれあいの里に、アズマヒキガエルの低音の音が暗やみに響きわたります。