

ふるさと自慢づくり(郷土料理部門)料理の紹介

フキとかちりだけの簡単な料理です。早春のフキのほろ苦さを堪能してください。

エネルギー	253	キロカロリー
タンパク質	5.5	グラム
脂肪	1.3	グラム
カルシウム	37	ミリグラム

《材料 4人分》

米	1合5勺
生フキ	150g
かちり	20g
酒	70cc
醤油	25cc
水	180cc

フキめし



【田野倉の上田寛子さんからの紹介料理】

《作り方》

- ①米は洗い30分くらい水にひたしておく。水の分量は固めに炊くので少なめに。
- ②フキは早春の細い方が香りもよくおいしい。太いものは茹でて皮をむいておく。
- ③②を2cmくらいの長さに切り、熱湯で一晩茹でておぼす。
- ④③に100ccの水を入れ、汁がなくなるまで中火で煮る。(園ごたえがあるくらいがよい)
- ⑤酒、醤油を④に入れ煮詰め、煮汁が少なくなったころ、かちり(熱湯をサッとかけて臭みをとる)を入れ、あまり煮すぎないように(煮汁が残るくらい)する。
- ⑥あつあつのご飯に汁ごと入れ、混ぜて出来あがり。冷めてもおいしいですよ。

ネイチャーセンター ガイド(51)

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

短かったようで意外と長い冬、今思えば短く感じますが「時」の流れとは不思議なもので、自分の気持ちしだいで簡単に「長く」なったり「短く」なったりするんですよ。

自然のなかの「時」の流れをいつまでも、敏感に感じつつけていきたいですね。

●「鯉のぼり」あつめています！！

家の倉庫などで鯉のぼりねむっていませんか？

宝の山ふれあいの里では、4月中旬からロープに吊して、たくさん泳がせています。私も泳ぎたいくらいです。貸し出しでも提供でもかまいませんので連絡をおまちしています。

●たいへん！！「生態園の池」が・・・

毎年のことですが、オタマジャクシで池の周りが真っ黒になっています。去年より卵を産みにやってくるのが2週間もおそくてね。なんかギモン。なんでおくれたりするんだろうね。

●トンボの羽化(うか)がはじまったよ！！

5月になると池の中で長い間すごした、ヤゴ(トンボの赤ちゃん)たちが、いっせいにトンボになります。

なんかちゃんと羽化する時間があって、いちばん多い時間帯は朝の5時くらいから8時の間だよ。

●みんなで「遊具(ゆうぐ)」つくってこうぜ！！

春休み、子どもたちがたくさん遊びにきてくれました。山ですべてドロまみれになって、川へ首までつかったり、これもまた経験。あ～冷たい。

そんな中、芝生広場に木で「シーソー」をつくりました。小学3年生2人と力をあわせてつくりました。こうして子どもたちと共につくる遊具をこれからもたくさん増やしていこうと考えています。「もの」をつくることから沢山のことを学んでほしいのです。

遊びにきてね。アイデアどんどんまってるぜ！！



これを見つけたら
そっとみてみて！



この花の葉っぱの上には
だれがのる？



完成したシーソー