

エネルギー 232 キロカロリー
タンパク質 15.6 グラム
脂 肪 12.0 グラム
カルシウム 171 ミリグラム

《材料 4人分》

枝豆 400グラム
コンソメ 小さじ2
水 2カップ
牛乳 2カップ
塩 少々
フランスパン 20グラム
生クリーム 大さじ2

この時期に収穫される枝豆は、栄養価も高く食物繊維も多いので調理方法によっては、高齢者の方にも食べやすい食品になります。今月のポタージュは、よく冷やしてから食べてください。



枝豆のポタージュ

《作り方》

1. 枝豆はゆでて、さやから取り出す。
2. 鍋にコンソメと水を煮立て、1を加え(2, 3粒は、加えず残しておく)柔らかくなるまで煮たら、火を止めて自然に冷ます。
3. 2が冷めたら、ミキサーに生クリーム以外のすべての材料を入れ攪拌する。
4. 皿に注ぎ、生クリームを回しかける。
5. 残しておいた枝豆の粒を縦に割り、ポタージュの上のにせる。

都留市食生活改善推進委員会

ネイチャーセンター
ガイド (55)

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

この「夏」をたくさん感じる事ができましたか？
思い返してみれば、台風が2つも来たり8月はじめこの夏一番のあつさを記録したり、ナナフシというムシが大量発生したりと数え切れないほどの出来事がありました。
毎日が自由研究の連続だったのです。

●「夏休みよ、ありがとう!!」

夏休みいろいろな意味でありがとう!!
ふれあいの里は夏が1年で一番活気あふれる季節。山の探検・竹細工・木工作・芝生の上でのゴムボール野球・キックベースボール・キャンプ・育成会活動のサポートなどたくさんの方々とのふれあいを通して、たくさんの経験を重ねることができました。また、これからの季節もお会いできる日を楽しみにしています。

●「ナナフシ」というムシの大発生!!

皆さんの家のまわりで見かけませんか？
緑や茶の体の色をした、木の枝にそっくりなムシ「ナナフシ」。コナラなどのドングリの仲間の木の葉を好んで食べます。どうしてこんなにも増えてしまったのか？考えています。
森が何かをうたっているような木が？
気がします。……!

●都留文大生、赤岡くんの「ムササビ参観日3」

仕事・家事・学校。生活していくためにかかせないもの。しかし、『生きていくため』には他にも大切なものがあります。それはゆったりとした優しい気持ち(心)。

ムササビ観察は確かにムササビの生態を知ったり、野生動物を直にみることの楽しさを教えてくれるという点で有意義だと思います。しかし、観察をムササビの行動だけに絞るのではなく、夕暮れの赤い空、風に揺れる緑の葉、巨木を支える大地、暖かく包み込む空気。そういったあたり前に存在しているものを見つめ直し、感じてみるということも優しい気持ちを取り戻すひとつの道具なのかもしれません。



湧き水を飲んでみた



ナナフシと見つめ合い



山のツルでターザン遊び