

エネルギー	82	キロカロリー
タンパク質	2.5	グラム
脂肪	1.5	グラム
カルシウム	118	ミリグラム

《材料 4人分》

切干大根(乾)	20グラム
きゅうり	1/2本
にんじん	1/2本
桜えび	大きじ2
白ごま	適宜
☆酢	大きじ4
☆オリーブ油	小さじ2
☆塩	少々

切干大根をちょっと変わった料理法で食べてみましょう！
食物繊維がたくさんとれます。3～4時間漬け込むほうが
味がなじんでおいしくなります。



切干大根のザワークラウト風

《作り方》

1. 切干大根は、洗って水につけ戻し水気をしぼって適当な大きさに切る。
2. きゅうりとにんじんは、太めのせん切りにして塩をふり、しんなりさせる。
3. ボウルで☆と1、桜えびをよく混ぜて漬け込み15分以上おく。
4. 器に盛り付け白ごまをふる。

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 (57)

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

秋の「におい」ってありますよね。何か言葉ではつたえきれないのが、くやしいのですが・・・。

風の冷たさが鼻の中に急いではいってきて、頭のなかまでひんやりします。味のない透きとおった「秋の風のにおい」がします。

●クルミの実、ようやく「実」をむすぶ！！

やりました！！まちにまった収穫をすることができました。とはいっても実は外皮(がいひ)っていう緑色の皮に守られていて、中の実がかたくなってくると枝から勝手にはなれるんだよね。おもしろいぞ。このメカニズム、ダレにもおしえられてないのに・・・。この実、この先ずっとふれあいの里の宝物にしていきます。

●秋の遠足よ、ありがとう！！

今年も市内の小学校よりたくさん子どもたちがふれあいの里にやってきました。活動内容は学校によってちがいますが、先生方、子どもたちと遠足をサポートしてくれた都留文科大学の学生さんたちとふれあうことにより、また多くのことを学ばせていただきました。本当にありがとうございました。

活動テーマ：「本気であそぶ！！」

活動内容：森の探険、センターオリジナルレクリエーションゲーム、創作活動(木工作)、木の実ひろい、なぞのフリータイムなどをおこないました。

また、今後もこのような活動を通して地域(ネイチャーセンター)と学校が連携し、活発に意見交換し、地域づくりができていければと考えています。

●都留文大生、赤岡くんの「むささび参観日4」

先日、友人から1本の電話があった。「捕まえたけど、送る？」・・・「はっ？」なんだろうと思うと送られる対象はムササビ。その日実家に帰省していた友人は、自宅の壁と部屋の間にも巣を作って生活していたムササビが巣に戻ってきたところ、尾を素手でつかんで捕らえたのだそう。一度でもムササビを観察した人なら素手であれをつかみたいとは思わないはずだ。その点彼は真の勇者なのだ。

すごい環境に住んでいるなど驚き、愛媛の大自然に感謝しつつも私は勢いで「送って！！」今思えば悲しき一言だった・・・。

※ムササビが家にすみついて、捕獲されるという例が頻繁にセンターへ報告されています。森の様子の変化をムササビが訴えているのでしょうか？それとも昔から変わらない森の珍事件なのでしょう？

