

親子で作ろう！
「食育レシピ」

石川翔太さんの
イチオシレシピ

芋煮



7月号の「秋・冬レシピ大募集！」に応募いただいた石川翔太さんのイチオシレシピをご紹介します！

☆芋煮【作り方（4人分）】

- ・里芋 250 g
- ・大根 150 g
- ・ごぼう 1/2 本
- ・長ねぎ 1/2 本
- ・牛こま肉 200 g
- ・好みのきのこ 適量
- ・こんにゃく 1/2 枚
- ・しょう油 50ml
- ・みりん 50ml
- ・酒 30ml
- ・砂糖 大さじ 1
- ・顆粒だし
- ・水 4 カップ

①洗い里芋は、ゆでて皮をむき、塩でもみ洗する。こんにゃくは、ゆでて手で一口大にちぎる。ごぼうは、アルミホイル等で泥を落とし、ささがきにし水にさらす。大根は、いちょう切りにする。長ねぎは、一口大の斜め切りにする。

②鍋に里芋、大根、ごぼう、こんにゃくと水を入れ強火にかけ、沸騰したら酒、砂糖、顆粒だしを入れ、中火から弱火にする。途中アクを取り除き、しょう油、みりんを加える（芋の粘りで泡が出るが調味料を入れると落ち着く）。

③芋が柔らかくなったら、再度味を調べ、きのこ、牛肉を入れてひと煮立ちし、食べる直前に長ねぎを入れ、落し蓋で蒸らす。好みで七味唐辛子を振っていただく。

PR ポイント

懐かしい故郷の味です。レシピは4人分ですが、故郷では大きい鍋でたくさん作っておかわりします。お好みの具、旬の具をたくさん入れて色々試してください。体が温まります。

【お詫びと訂正】

広報こもろ 11月号で「おやき」の分量に誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

<生地>10個分

・地粉 250 g ・塩 小さじ 1/2 ・熱湯 150ml

☎ 健康づくり課 保健予防係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



モズのはやにえ

モズは秋から冬に獲物を捕まえると、木の枝や棘に突き刺しておく習性がある。これをモズのはやにえと呼ぶ。はやにえが目立つようになるのは11月中旬からだ。獲物はイナゴやカマキリなどの昆虫が主だが、トカゲやネズミなどの大きな獲物のこともある。

ある日、ジネズミがニセアカシアの棘に突き刺されてはやにえにされていた。ジネズミはトガリネズミの仲間で、小諸で見たことがなかったのでびっくりした。小諸ではニセアカシアが多く、モズがよく利用する。はやにえを作る理由はエサを蓄えるため、えさを突き刺して食べ、その食べた残りなど、様々な意見がある。後で行ってみても食べた形跡がない場合も多い。はやにえは1カ所に集中していることも多く、テリトリーを誇示するためでもあるかもしれない。狩りをして、その虫を枝に突き刺すのが面白くてやっているような気もする。

【文・写真 海野和男】



ご用命お待ちしております。



小諸観光タクシー
☎0267-22-2424

佐久小諸観光タクシー
☎0267-65-8181

JR指定券乗車券の発券業務も行っております

お電話一本で手配します。
小諸観光旅行センター
☎0267-22-6161



隣地との境界を明確にして
お互いすっきりとしましょう！

土地の境界 / 土地の境界には筆ごとの範囲を公的に区分する「筆界」と、所有権の及ぶ範囲を区分する「所有権界」があります。一般にはこの両者は一致するものですが、所有権界は当事者間の合意や時効取得などにより変動することがあり、筆界と相違する場合があります。

最新のGPS（衛星からの）測量技術で正確さを競っています。

お気軽にお電話ください
TEL0267-22-9491

土地家屋調査士 川上 陽次郎
小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うえ
(株)ユーアール測量設計代表