

親子で作ろう！
「食育レシピ」

味付け簡単☆

「液体みそ」は、
だし入りで溶けやすいので簡単!!



『炊き込みご飯』

液体みそを使った炊き込みご飯と、もやしと豆苗の和え物（小鉢）を添えて作ってみましょう。

▶炊き込みご飯【作り方（2人分）】

- ①米をとぎ、炊飯器に入れます。（分量は通常量）
- ②たけのこ水煮、しいたけは薄切り、にんじん、生姜はせん切りにする。
- ③ちくわは薄く切る。
- ④切った具材と液体みそを加えて炊く。
- ⑤フライパンを熱し、油をなじませて溶いた卵を流し入れ、手早くかき混ぜる。
- ⑥菜の花は、塩ゆでにして2cm位に切る。
- ⑦炊き上がったご飯に、④炒り卵と⑤茹でた菜の花を加え混ぜる。

・米	1合
・液体みそ 大さじ	1杯
・たけのこ水煮	30g
・にんじん	10g
・しいたけ	1枚
・生姜 薄切り	2～3枚
・ちくわ	30g
（できれば生食用）	
・いり卵	
卵	1個
サラダ油	適量
菜の花	30g
塩	適宜

▶小鉢【作り方（2人分）】

- ①もやしはひげを取ってさつと茹で水気を絞る。
- ②豆苗は豆と根を落として、水洗いし半分の長さに切り、さつと茹で水気を絞る。
- ③しめじは石づきをとり茹でる。
- ④もやし、豆苗、しめじをあえて、ポン酢しょうゆで味付けをする。

・もやし	60g
・豆苗	60g
・しめじ	20g
・ポン酢しょうゆ	好みの量

● 高齢福祉課 包括支援係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



ヤブキリ

ちょっと前までアトリエの庭に、毎年大量にチューリップを植えていた。チューリップの花にはチョウがこないの、あまり好きな花ではなかったが、20年近く前にオランダのキューケンホフ公園に行った。球根の本を作るための取材だったが、林の中に植えられたチューリップのあまりの美しさに、すっかり虜になってしまった。それでアトリエの庭でも林の中に植えたりした。

チューリップにはチョウはこないが、花びらを食べる虫がやってきた。例えばヤブキリの幼虫だ。ヤブキリの親は肉食で、他の昆虫を捕まえて食べるけれど、小さな幼虫は花びらを食べる。タンポポの花にもよくきている。グリーンの子供とオレンジ色の花の取り合わせは美しいなと思ってシャッターを切った。他にも小さなコガネムシがやってきたり、アマガエルが花の中に入って暖まっていたりする。

ところで、チューリップの花は夜に花を閉じるのをご存じだろうか。チューリップは早春に咲くので夜は花を閉じて、寒さから身を守っているのだ。春咲く花には、こうした日周運動をするものが多い。

【文・写真 海野和男】



チューリップの花とヤブキリの幼虫



ひよこの日

入園前の親子の皆さま対象 参加無料

2018年4/18(水)

いっしょに遊ぼう!

「楽しいな、こもろようちえん」

受付9:45～10:20 活動時間11:40まで

◎ご予約いりません。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

認定こども園 **こもろようちえん** ☎0267-22-0355 小諸市三和 1-5-16
http://www.komoroyouchien.ed.jp



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
TEL 0267-22-9491 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

広告