

親子で作ろう！  
「食育レシピ」

おやつにピッタリ!!

おすすめの料理!!



# 『にんじんポッキー』

11/8の子どもセンター（こもロッジ）の行事「食の日」に合わせ、小諸市食生活改善推進協議会がおやつを振る舞いました。

今回は、当日のメニューから「にんじんポッキー」の作り方を紹介します。

## ▶にんじんポッキー

【作り方（4人分）】

- ①にんじんをすりおろし、他の材料すべてと混ぜる。粘土くらいの固さになるよう必要に応じて水を加え、30分ほど休ませる。
  - ②まな板に小麦粉を薄くふるい、生地を2mm厚さののぼす。
  - ③②を10cm長さの帯状に切り、5mm幅のスティック状に切る。
  - ④170度のオーブンで7～8分焼く。
- ※トースターを使用する場合…焦げないように、途中でアルミホイルをかぶせ、約10分焼く。

|      |                 |
|------|-----------------|
| にんじん | 1/4本<br>(正味80g) |
| 青のり  | 大さじ1            |
| 小麦粉  | 100g            |
| 塩    | 少々              |
| サラダ油 | 20g             |



おやつのは、小諸市地産地消推進協議会が「子育て応援マルシェ」を開催。「こもろん」とのふれあいや、おやつにも使われた小諸産農産物の販売が行われました。

園 農林課 農業ブランド振興係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



## ツグミ

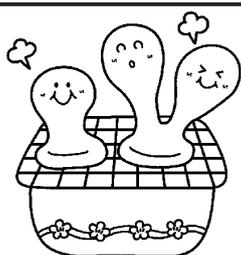
小諸には柿の木はたくさんあるが、柿を収穫する人は少なく、冬になっても干し柿のように実がたくさんついた木を見かける。渋柿も干し柿にすれば甘くなる。そのことを知っているのか、鳥が集まるのは12月を過ぎてからのことが多い。

雪が降った後は、地面は雪で覆われてしまっているので木の上にある食べ物に鳥が集まる。そんな時に一番好まれるのは柿の実だ。1月の雪がつもった朝に、アトリエの近くの柿の木に、次々と小鳥がやってきた。一番たくさんいたのはツグミで、ヒヨドリやムクドリ、そしてヤマガラやシロハラがやってきた。ツグミはなかなか気性が荒く、その中では一番強かった。普段は警戒心が強く、車から降りると飛び去ってしまい、なかなか近寄らせてくれないツグミだが、この時は、木の下でカメラを構えていてもほとんど気にすることはなかった。よほどおいしかったのだろう。

寒ツグミはとてもおいしいと聞いたことがある。ツグミは夏はシベリアで繁殖し、秋に日本に群で飛来する。昔の人は霞網かすみあみを使って、渡ってくるツグミを一網打尽にしたという。今は勿論、霞網で捕獲することは禁じられている。【文・写真 海野和男】



警戒心の強いツグミも柿の実には目がない



園見学いつでも  
お受けしています

ひよこの日 入園前の親子参加 無料  
の皆さま対象  
1/17(水)「お正月遊び」

【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。

2018年度入園御希望の方は  
お問い合わせください。

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

“思い”をカタチに…

DVD・ビデオ等の映像制作、  
自費出版承ります。

お気軽にご相談ください。



A/C 地域情報&広告 株式会社 アイク 小諸市御幸町2-12-1 TEL.0267-23-4474  
http://www.sakudaira.com

広告