



特集

涼夏 ～スズナツ～

暑中お見舞い申し上げます。

8月に入り、まだまだ暑さの厳しい日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。この時期は、冷たい物の飲みすぎやエアコンによる室内外の温度差などで、体調を崩してしまいがちです。

そんな時には、いつもと違った“涼”を感じて、健康的に“夏”を過ごしてみませんか？くれぐれもお体にお気を付けて、この夏をお楽しみください。

平成28年 盛夏

栄養満点！ひんやりいただく

涼夏野菜



トマト、ナス、キュウリなど、色彩豊かで栄養たっぷりの夏野菜は、食欲がない時でもさっぱりと生で食べられるものも多く、疲れた体を元気にしてくれます。やはり、暑い夏を元気に乗り切るためには、夏野菜は欠かせない存在です。
今回は、道の駅やいたで野菜や加工品の出荷を行っている加工部会長の磯 要子さんにお話を伺いました。

道の駅やいたのよさは？

やはり新鮮な野菜が並ぶところですね。顔の見える地元農家のみなさんが作っているの、安心ですし、旬の野菜が旬の時期に並ぶので、私もよく買いに行きます。
今の時期は、色とりどりの夏野菜が並んでいますよ。私も「コリンキー」「キュウリ」「ゴーヤ」など、旬の野菜や加工品を出荷しています。旬を迎える野菜は、おいしく、栄養価も高いので、ぜひ道の駅やいたでお求めになってみてはいかがでしょうか。



さまざまな旬の新鮮野菜が並ぶ道の駅やいた



磯 要一さん・要子さんご夫妻

加工部会の活動を教えてください

昨年の春に、加工部会長に就任しました。年に3回ほど会員で集まり、研修会などを開催しています。今は、安心・安全のために、組合独自で民間の検査機関に委託して、食品表示検査や食品収去検査を実施して、日々、会員の意識向上に励んでいるところです。
野菜部会でも栽培講習会を行うなど、各部会で皆さんに美味しい食品をお届けできるように取り組んでいます。



コリンキー収穫の様子

「コリンキー」って？

コリンキーは、生で食べられるカボチャの一種です。「サラダカボチャ」と呼ばれることもあり、新鮮であれば、皮を剥かずに食べることができますよ。
コリンキーには、ビタミンC、B1、B2、カロチン、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維、と多くの栄養素が含まれているので、健康と美容にもよいと言われています。夏の暑さで疲れた体の元気回復におすすめですね。

コリンキーおすすめレシピ

(レシピ提供：磯 要子さん)

さっぱりまるやか コリンキーのヨーグルトサラダ (中央)



【材料】

- *コリンキー 1/4 個
- *キュウリ 1/3 本
- *オクラ 3 本
- *ツナ缶 1/2 缶
- *ヨーグルト 大さじ3
- *アジシオ 適量 (小さじ1/3)
- *醤油 適量 (ひとまわし位)

- 【作り方】**
- ①コリンキーを食べやすいサイズにスライスする。(皮は柔らかければ剥かなくてもよい)
 - ②キュウリは薄めのスライスにして塩(分量外)を振って少し置き、水が出てきたら軽く絞る。
 - ③オクラは茹でて小口切りにし、ツナ缶や他の材料と和えれば、できあがり。

お酒のおつまみにオススメ！ コリンキーの柚子胡椒・ポン酢和え (左)



コリンキーの皮を剥いて薄切りにし、さっと30秒茹でる。冷水に取り水気を切って、コリンキーを柚子胡椒とポン酢を混ぜたもので和え、お好みでゴマを振り完成！

うまみアップ！ コリンキーの塩麴漬け (右)



コリンキーを2～3mm程度にスライスし、塩麴に漬け込むだけ。
※塩麴とは、麴と水と塩だけ作られた発酵食品です。体にもよく、うまみやコクアップが期待できます。

ほかにも

- *コリンキーをキュウリ、塩、昆布茶、シソと漬けて…
- *コリンキーをスライスして、オリーブオイル、塩、胡椒を和えて…
- *コリンキーをマヨネーズで和えて…
- *こどもピーマンとコリンキーを炒めて…



手軽に作れるので、ぜひお試しください！

涼夏水旅



市内と比べると800mほど標高の高い八方ヶ原へ向かう車中で窓を開ければ、涼やかな風を感じることができます。そして、それが沢や滝の近くとなれば、視覚・聴覚・触覚といった要素も増え、「涼感」は倍増します。

今回は、暑いからこそ、みなさんにぜひ行ってほしい、「涼」を感じる「滝巡りレポート」をお届けします。滝が発する涼風を全身で受け止め、普段の生活では味わえない「爽快感」を感じてみてはいかがでしょうか？

滝マップ



- おしらじの滝…
山の駅たかはらより約2km先の駐車場で下車し、そこから徒歩約10分
- 咆哮霹靂の滝…
山の駅たかはらの遊歩道から徒歩約90分
(途中の雷雲の滝までは、山の駅たかはらから徒歩約60分)

※雄飛の滝と咆哮霹靂の滝の間は通行止めとなっているため、現在通行はできません。

山の駅たかはら

駐車場やトイレなどの設備があり、ハイキングや登山の拠点として、年間を通してにぎわいを見せます。春のツツジ散策、夏の滝巡り、秋のバーベキュー、冬のスノーシューハイキングなど、季節を楽しむイベントも開催しています。

また、食事やお土産、ソフトクリームなどの販売もしているので、休憩所としてもぜひご利用ください。レストランでは、夏メニューを提供中。おすすめはコチラの2品です。



汗をかいた山仲間にも好評です。清涼感を味わってください。

山の駅名物のソフトクリームがデザートに付いてきます。

山の駅たかはら
☎(43) 1515
🌐http://yamaoekitakahara.com/
【営業時間】
4～11月 9:00～16:00 (水曜日は定休)
12～3月 10:00～15:00 (金・土・日・祝のみ営業)

7月12日(火)、晴れ。梅雨の合間を見て、「おしらじの滝」「霹靂の滝」の取材に出掛けました。

- 【ご注意ください】
- ・滝に向かうまでの道中、トイレや自動販売機はありません。熱中症などにならないよう、お気を付けてください。
 - ・山ではほとんどの場所で携帯電話の電波が入りません。
 - ・天候や山の最新情報を十分に確認しましょう。

知る人ぞ知る神秘的な滝へ

まずは、「おしらじの滝」に向かうことにしました。実は、「おしらじの滝」には遊歩道や明確なルートもないため、「知る人ぞ知る幻の滝」と呼ばれることもあります。

「おしらじの滝」は、山の駅たかはらから約2kmほど先の駐車場で車を止め、駐車場奥の入口(先人たちによって笹が踏み分けられてできたもの)



を通り、踏み跡や空の沢(沢跡)を手掛かりに10分ほど足を進めたところにあります。

「おしらじの滝」を見るなら、雨上がりの午前がおすすめ。沢の水が増え、きれいな水面に日が差し込む様子を間近に見ることができます。残念ながら、この日は水が少なく、滝の水は流れてはいませんでしたが、キラキラ光る透き通ったブルーの水面が出迎えてくれました。また、撮影を楽しむ方も数名見られました。

緑と水音を楽しむ滝ハイキング

続いて、「霹靂の滝」を目指しました。山の駅たかはら近くの遊歩道に入り、道中の「雷雲の滝」を過ぎ、90分ほど歩くと、水量豊富な「霹靂の滝」に到着です。

すぐ隣にある「咆哮の滝」と合わせて、「咆哮霹靂の滝」と呼ばれることも。歩いて火照った足をひんやりとした水に付けてクールダウン。ちょっとした達成感を味わえたり。こちらでも撮影に来ている方の姿が見られました。

