

みどりのお便り

日々のちょっとした情報をお届け

新緑薫る あだたら溪谷奥岳自然遊歩道



澄んだ水の流れを体感できる魚止滝

おおよそ1時間で1巡でき、新緑や紅葉を手軽に楽しめるスポットだ。途中には豊富な水量と変化に富んだ地形による二階滝、魚止滝（写真）昇竜滝などがあり、多くの登山客が足を止めてその景観に見入っていた。

なかでも、魚止滝は滝壺まで近づけ、澄んだ水に指先をつけると、疲れが和らいだ気がした。ロープウェイに乗っては楽しめない風景に安達太良山のさらなる自然の魅力を感じた。

安達太良山の奥岳登山口から登山道に分け入ると、ミズナラやブナの新緑と川のせせらぎが迎えてくれた。

智恵子抄で「本当の空」があると知られるようになった安達太良山。そこを流れる烏川（からすがわ）は、古くから地元の人や、登山客に親しまれているという。

うち約1キロは美しい景観を堪能できる自然遊歩道として整備されている。

今月の野菜レシピ

夏風邪予防のゴーヤチャプルー

4人前 / 調理時間：約20分

材料・調味料	分量	下準備
ゴーヤ	1本	縦半分に切る
木綿豆腐	1丁	水切りする
豚バラ肉	200g	一口大にカットし、 塩こしょうを少々
卵	3個	割り軽くほぐしておく
酒(あれば泡盛)	大さじ2	
醤油	小さじ4	ごま油 適量

作り方

- ①ゴーヤのワタをスプーンで削り取り、5～7mmと、少し厚めにスライス。塩と砂糖を少々まぶす
- ②豆腐は重しをのせるか、電子レンジで温めて水分を抜く
- ③フライパンにごま油をひき、ゴーヤを炒めて取り出す
- ④同じフライパンで、豆腐に焼き色がつくまで熱し、両面が焼けたら取り出す
- ⑤フライパンに豚肉を加え、火が



通ったら酒（あれば泡盛）を入れて香りをつけ、アルコールを飛ばす⑥ゴーヤと豆腐を混ぜ入れ、塩コショウで味付けする⑦火を止めてから、ほぐした卵を加えて絡める。卵をフワッと仕上げる⑧醤油を回し入れ、器にもって完成。お好みで鰹節をかけてお召し上がりください。

体に嬉しい野菜の話

ゴーヤは栄養価が高く、トマトやキュウリの約5倍のビタミンCがあります。風邪予防や肌荒れにも効果があるとされています。また、苦味成分の「モモルデシン」は胃腸の面膜を保護し、夏バテにも効くそうです。

編集後記 誠に勝手ながら今月から毎月1回、ニュースレターを発行し、生産者様にお届けしたいと思います。私、社員菊池が担当です。今回は5月29日に訪れた安達太良山のコラムを書かせていただきました。森林浴でとてもリフレッシュできました！皆さんも梅雨の合間に足を運んでみてはいかがでしょうか？今後も皆さんに少しでも役立つ情報を発信できればと思いますのでよろしく願いいたします！HPも始めましたので、あわせてご覧ください！！「福菱機器」で検索できます！