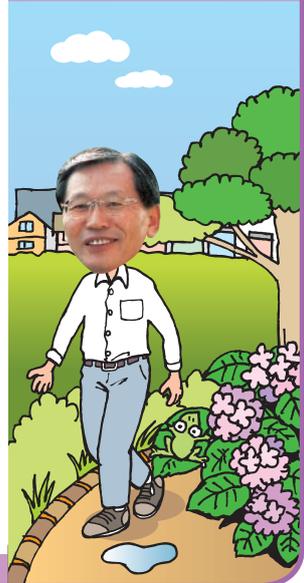


散歩道



5月の連休最後の日に、職場の皆さんと一緒に春野の岩岳山へ登った。遠州七不思議の1つ「京丸牡丹」の伝説があるこの山へ来るのは、40年ぶり2回目である。

前回岩岳山に来た時は秋口で、麓の知人宅に前泊し早朝から登り始めた。ヒルに吸いつかれたり、目の前の急斜面をマムシが滑り落ちていったり、下山で道に迷って車のライトを目印に麓までたどり着いたり、あまり良い印象は残っていないかった。

今回は、自宅を朝6時に出発し、8時ごろから総勢9人で山頂を目指した。

先頭と最後尾は山に強い登山経験者が受け持ち、私を2番目に配して私ペースで進むことができるように気遣ってくれた。歩き始めから間もないころは、まだ息も切れていないため、色々な軽口が飛び交い、皆で笑い合った。「下りがあるのは、人生と同じだよ」とか、杖を使ったり、ロープにつかまったりして登るときには、「人生、頼れるものはすべて頼った方がうまい」という名言(迷言)もあった。

「岩岳山」

尾根に出て頂上の少し手前まで来ると、左に富士山の遠望、右にアカヤシオツツジの群生という素晴らしい景色に出会った。満開のアカヤシオツツジは、深山ツツジよりも淡い薄ピンク色でふつくらとした花の形をしていて、可憐な風情に心が引き込まれる思いだった。その後、正午を少し回ったところから昼食となった。おにぎりに加えて、登山経験者が持参してくれたコッヘル(湯沸かし器)でお湯を沸かし、インスタントラーメンを食べ、コーヒーも飲んだ。

さらに、おしるこも作られたが、意外にも全員に好評で、「次回も餅も持ってくるべし」ということになった。

下山の際には、前日の雨で少し滑るところもあったが、ゆっくりと下りて午後4時には麓の駐車場に到着した。今回の山行は、8年前に南アルプスの千枚岳へ登って以来のこと、自分の体力を試す気持ちもあったが、周囲の気遣いにより、後日少し足が痛くなった程度で快く終わった。今秋にも、山奥の紅葉を是非見たいと思っているの、今からその時を楽しみにしよう。



毎月19日は「食育の日」



和風酢の物

●食推協からのコメント
シャキシャキとした食感とミョウガの香りがさわやかな一品です。

- 材料(4人分)
- ジャガイモ …… 120g
 - キュウリ …… 1本
 - ミョウガ …… 2個
 - 塩 …… 少々
- A
- 酢 …… 大さじ2
 - 砂糖 …… 大さじ1
 - だし汁 …… 大さじ1
 - 塩 …… 小さじ1/2

- 作り方
- ①ジャガイモとキュウリは千切りにし、ミョウガは半分にしてから薄切りにする。
 - ②ジャガイモとミョウガは水にさらしてあく抜きし、さっと熱湯にくぐらせ冷ます。
 - ③キュウリは塩を振り、しんなりしたら水気をしぼる。
 - ④②と③をAであえる。



●栄養価 (1人分) エネルギー…46kcal / たんぱく質…0.8g / 脂質…0.1g / カルシウム…9mg / 鉄…0.2mg / ビタミンC…14mg / 食物繊維…0.8g / 塩分相当量…1.2g

袋井市の木・花・鳥のイメージデザイン



市の木:キンモクセイ



市の花:コスモス



市の鳥:フクロウ

市の木・花・鳥それぞれの特徴を見やすくシンプルに表現し、「FUKUROI」の「F」を図案化しました。

表紙のことは



八十八夜にあたる5月2日、袋井市岡崎の茶園で、「きら香」の初摘みが行われました。「きら香」は、平成18年に品種登録された新しいお茶で、袋井市内の茶園約2,400㎡でのみ生産されています。一番茶のときだけ白い芽が出て、苦味が少なく甘い味が特徴となっています。摘み取られたお茶は市内で販売(☎袋井茶商組合(ひしだい製茶(株)内) ☎42-3231)されるほか、イベントなどで呈茶される予定です。