

中央アルプス駒ヶ岳のまち



信州宮田村かわら版

第62号 2019年7月発行

夏山シーズン到来

梅雨明けも間近になり、本格的な夏山シーズンとなります。

中央アルプス駒ヶ岳に抱かれ、東に南アルプスを望む私たちの宮田村は、山岳観光で一番賑やかな季節を迎えます。

中央アルプスの千畳敷は日本一のロープウェイで誰でも気軽に行かれることは何度も紹介してきましたが、今回はその麓にある宮田高原を紹介します。

標高1650mにあり、真夏でも朝晩は気温が15度位まで下が



り、下界とは別世界です。キャンプ場にはバンガローが6棟、キャンプサイトが13区画あり、7月～9月の3か月間営業しています。

娯楽施設や売店もなく、ただただ大自然に囲まれ、都会の喧騒から逃れたい皆さんに利用されています。展望台からの眺望も素晴らしく伊那谷を一望することが出来ます。

周りに何もない環境は、夜空を遮るものがなく、満天の星空は息をのむ感動を与えてくれます。是非家族で自然豊かな宮田高原へお出で下さい。

夏リンゴ

最近の名前を覚えるのも大変なほど、沢山の種類のリンゴが栽培されています。宮田村のリンゴも皆様にご利用いただいておりますが、

早生リンゴの早いものは8月頃からお届けできると思います。

昔はお盆用の「祝」が早生リンゴの代表でしたが、いつの間にか姿を消して最近では「シナノレッド」や「さんさ」などが8月中旬から店頭に並び始めます。こうしたリンゴは品種改良されて美味しいリンゴになっていますが、祝はお盆にお供えするためのもので、味は今一でしたが、昔人間にはあの渋みが有ってどこからかリンゴの味がする祝が懐かしく感じます。

もうしばらくするとリンゴの美味しい季節になりますが、それだけ1年が終わりに近づく季節でもあります。



宮田村から心をこめて

夏キャベツ(高原キャベツ)

皆さんになじみの深い野菜の一つがキャベツです。一年中出回って



いる感じがありますが、ざっくり分けると春キャベツ、夏キャベツ、冬キャベツの三種類に分けられます。

今出回っているキャベツは、3月に種蒔きし4月に定植された「夏キャベツ」です。キャベツの原産は地中海東部で、日本には観賞用としてオランダ人によって長崎に伝えられたと言われます。

夏キャベツは別名高原キャベツと言われるように、産地は長野県や群馬県など標高の高いところで、冬キャベツの改良品種です。

夏キャベツは、葉の感触は柔らかく、甘みが強いのが特徴で、生で食べても、加熱料理でもおいしく、い

ろいろな調理法に向いています。

栄養は、ビタミンCやビタミンK、
ビタミンU、カルシウム、食物繊維
を含み、骨粗しょう症や胃潰瘍の予
防、便秘の解消などが期待できます。
おいしいキャベツの選び方は、緑が
濃く、つやのあるもの。芯がきれい
で白く、茎の大きさは500円玉が
最適です。

宮田村食材レシピ

キャベツで餃子風(4人分)

【材料】

- | | |
|--------|------|
| ・餃子の皮 | 16枚 |
| ・キャベツ | 200g |
| ・ひき肉 | 100g |
| ・ショウガ | 1片 |
| ・塩コショウ | 少々 |
| ・片栗粉 | 大さじ1 |
| ・水 | 大さじ2 |
| ・油 | 適量 |



【作り方】

- ① キャベツを千切りにし、耐熱皿に入れ、軽くラップをしてレンジで2分加熱する
- ② ひき肉とみじん切りにしたショウガをフライパンで炒め塩コショウで下味を付ける。

③ 「①」と「②」とAを混ぜ合わせる。

④ 「③」を餃子の皮に乗せ、包むように半分に折る

⑤ フライパンに油をひき、「④」を端から並べる。

⑥ 中火で1分、裏返して弱火で2分くらい焼いて出来上がり。

※ポン酢がオススメです♪

なごや寛王山商店街通信

エンジェリック

手創りのステンドグラス・とんぼ玉・ミルフィオリのアクセサリーを取り揃えたお店です。

ステンドグラスはヨーロッパ、アメリカのガラスを使い、デザインから考えたランプやアクセサリー（ネックレス、ピアス等）オリジナル商品が多数ございます。

また、特にお子様に喜ばれているビー玉も様々な種類があり、インテリアにもお使い頂けます。

小さなガラス細工等、見ているだけでも楽しいガラス製品が多数ございますので、お気軽にお越し下さい。



〒464-0064 愛知県名古屋市千種区山門町2丁目35番地

☎ 090-3850-1724

営業日 水、土、毎月21日の弘法様縁日

営業時間 11:00～18:00

宮田村ふるさと納税

宮田村は長野県の南部に位置し、人口9千人の小さな村です。市町村合併の嵐にも負けず、一人前の自治体として村民が力を合わせて頑張っています。ふるさと納税で応援をお願いします。1万円以上ご寄附いただくと、金額に応じて、商品をお選びいただけます。宮田

村で生産された農産物を中心に、ワインや地ビール、りんご、きのこ、アスパラ、駒ヶ岳ロープウェイ招待券、駒ヶ岳山荘宿泊券など、豊富なメニューを用意しました。

【宮田村総務課】☎0265-85-3181

宮田村の位置

宮田村は、諏訪市と飯田市の中間、伊那市・駒ヶ根市・木曾町・上松町に隣接しています。



宮田村観光協会

〒399-4392 長野県上伊那郡宮田村98番地(宮田村役場内)

☎0265-85-5864

<http://kankou.vill.miyada.nagano.jp/>