

中央アルプス駒ヶ岳のまち



信州宮田村かわら版

第58号 2019年3月発行

信州の春『宮田村』も春本番

暖冬のお蔭で過ごしやすい冬でしたが、その影響で雪が少なかったことがこれからの農作業にとって心配の種です。

春本番を迎え楽しみなのが花見ですが、ここでも暖冬の影響で開花時期が早まるのではないかと心配する向きもあるようですが。

宮田村でも桜の見所は沢山ありますが、先ずは「北の城」。ソメイヨシノを地元の人たちが管理し、ソメイヨシノ以外にも河津桜など何種類か植えてあるので、一カ所で色々な桜

を楽しめます。

次は、小平奈緒さんがスケートの練習に励んだ「ふれあい広場」。23日には小平奈緒さんと宮田村出身でバンクーバーオリンピックに出場した新谷志保美さんの記念碑が除幕されます。

この他にも、街中の「津島神社」の境内や、宮田宿本陣の枝垂れ桜の名所があります。本陣の枝垂れ桜はライトアップを行いますので、本陣の建物と一緒に撮影ポイントになっています。村内には沢山の桜の見所がありますので、アルプスの残雪をバックに咲く、桜を見に来ませんか。



『マレットゴルフ』って知っていますか？

皆さんマレットゴルフってご存知ですか？ルールはゴルフと同じですが、使う道具が違います。道具はゲ

ートボールで使うスティックとボールで、山林のコースで打数を争う競技です。山林のコースも整備されているので、年配の方でも負担なく楽しめます。村内には同好会もあり、定期的に大会を開いたり、整備されたコースが人気があるため、村内外からも多くの方が訪れてゲームを楽しんでいます。利用料は、入場料200円 道具使用料200円です。

【宮田村教育委員会】

☎0265-85-2314

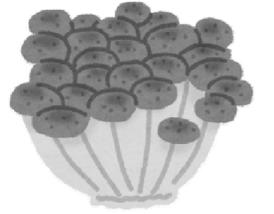


宮田村から心をこめて

信州しめじ

いつもご利用いただいています「シメジ」。味に癖がなく幅広い料理で楽しんでいただけます。正式には「ブナシメジ」と言い、人口栽培は長野県発祥です。キノコの中ではカ

リウムが多く、低カロリーの上、最近の研究で制ガン作用があることが報告されている優れたものです。



一度で使いきれないと言う声を聴きますが、そんな時は洗わずそのまま冷凍保存してください。冷凍することで、細胞が壊れてうまみ成分が沢山出て、生の3倍美味しくなると言われています。

宮田村食材レシピ

しめじのフリッターのり味(4人分)

【材料】

しめじ	100g
小麦粉	50g
ビール	50g
青のり	大きじ 1/2
塩	少々
揚げ油	適量



【作り方】

- ① 「A」をボールに混ぜ、衣をつくる。
 - ② しめじを「①」に入れ衣を付けて揚げる。
- ※ゆかり味
青のりのかわりに『ゆかり』（ご飯まぜ用）を入れる。『ゆかり』は塩分が入っているので、塩は入れなくてOK！

小松菜と油あげの納豆あえ(4人分)

【材料】

小松菜	200g
油あげ(大判)	1枚
納豆	1パック
からし	少々
しょう油	少々



A

【作り方】

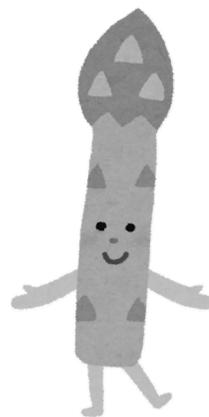
- ① 小松菜は3cmのざく切り、油あげは短冊切りにし、それぞれサッと茹でる。
- ② 「①」を水切りし「A」を混ぜ合わせる。

来月のオススメ

アスパラガス

春の旬野菜 信州のアスパラは美味しく♪ 栄養価も高く！この季節の身体のたるさや疲れをアスパラギン酸が元気づけてくれます。3月は、アスパラハウスにビニールを掛け、地温を上げて「早く出て！」と祈っているところです。自然の恵みいっぱいのアスパラを楽しみにお待ちください！

【食どころ】 ☎0265-98-7048



なごや覚王山商店街通信

覚王山のチーズやさん『メルクル』

MERCURE



チーズとはちみつの専門店「メルクルmercure」の名は西洋の神様の名前に因んでいます。

取り扱う商品は、主にフランスから輸入し、特にチーズは小さな農家が丹精込めて手作りのチーズなど、日本ではここにしかないものもあります。また、地下熟成庫にて熟成をして食べ頃のチーズを提供しております。

蜂蜜に関しては、輸入以外にもこの覚王山でミツバチを飼い、採取した「覚王山はちみつ」の販売もしています。(期間・数量限定)

私たちは、本当に美味しい、味わい深いものを取り扱うのはもちろん、生産者

の思いや、その土地の歴史や文化にも目を向け、商品と共に様々な情報をお伝えすることも重要だと考えています。現地へおもむき、納得できた商品を輸入してお届けしております。

チーズとはちみつは、どちらも作り出す動物の命を奪うことなく得られ、私たちの素晴らしい糧となります。より豊かな日常の為にぜひ取り入れてみてください。

〒464-0064

愛知県名古屋市千種区山門町1-47

大きなねこさんの家1階

☎052-761-9881

【営業時間】11時から19時

【定休日】毎週月曜日・第一火曜日、ただし祝日や21日にあたる場合は営業、翌日休。

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9,000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」での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、好きな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、宮田村産ワインや地ビール、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/>