

## 中央アルプス駒ヶ岳のまち



## 信州宮田村かわら版

第64号 2019年9月発行

### 中央アルプスの紅葉

名古屋ではまだまだ残暑が続いていますが、中央アルプスの千畳敷カールでは紅葉がはじまっています。標高2,612mにある千畳敷には日本で一番高いところにある駅「千畳敷駅」があり、標高850mの麓から路線バスとロープウェイを乗り継ぐと約45分で雲上の別世界へ普段着でどなたでも行くことができます。

ロープウェイは、始発駅の「しらび平駅」から全長2,334m 標高差950mを7分30秒、秒速7m



の速さで運行されており、定員は61人です。

1967(昭和42)年に名鉄系列の中央アルプス観光が施工し、日本で最初の山岳ロープウェイとして50年以上経過した現在も多くの観光客を運んでいます。

紅葉はこれから少しずつ麓に向かって下りて来きますので、ロープウェイに乗って眼下に見ながら楽しむことができます。

料金は、路線バスが菅の台バスセンターから往復で1,640円、ロープウェイが往復で2,490円、年間を通じて運行されています。高山の紅葉を見にお出かけください。

### 実りの秋本番

宮田村では水稻を始めリンゴなどが収穫の秋を迎え、農家は一年で一番忙しい時期となっています。

5月に田植えをしてから5ヶ月、今水田は黄金色に輝き、稲穂が頭を垂れています。宮田村では、9月10日から稲刈りが一斉に始まり、連日コンバインが刈り取りをしています。

宮田村の水稻は極力農薬の使用を抑える減農薬栽培に取り組んでいて、収穫されたお米のほとんどは生協を通じて関東圏の皆さんにご利用いただいています。覚王山へは、特に合鴨による除草をし、天日による乾燥を行った貴重なお米をお届けしています。

8月からお届けしているリンゴもこれからが本番です。最後のふじまで色々なリンゴをお届けします。是非ご利用ください！



### 宮田村から心をこめて

#### かぼちゃ

かぼちゃはウリ科の緑黄色野菜

で、日本では室町時代にポルトガル人が現在の大分県にカンボジアから持ち込んだと言われ、通説として「カンボジア」が「かぼちゃ」の転訛とされています。

かぼちゃの栽培が始まったのは、8千~1万年前の中央アメリカと言われトウモロコシや豆類より4千年早く行われていました。

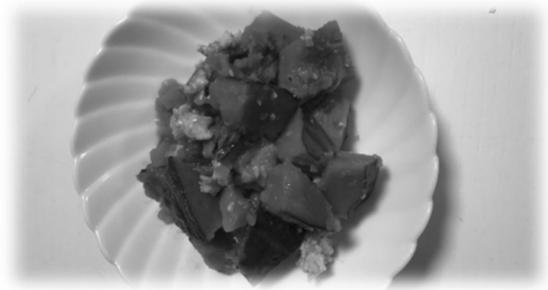
日本のかぼちゃの生産は北海道



が全国生産の半分を占め、長野県は第4位の生産県です。世界的には中国、インド、ロシアで50%以上を生産しており、第4位に南太平洋の小国トンガが入りますが、トンガは1990年代に日本で収穫できない12月に収穫できることに目をつけた日本の商社が栽培技術を持ち込み、現在ではトンガの主要輸出品目となっています。

栄養素的には、ビタミンA、C、Eなどを多く含み、健康に良い野菜です。ズッキーニもかぼちゃの仲間ですし、最近では生で食べることが出来るかぼちゃも人気が出ています。

### 宮田村食材レシピ



#### かぼちゃのそぼろ煮(4人分)

##### 【材料】

- ・かぼちゃ 1/2 (500g)
- ・水 1カップ
- ・鶏ひき肉 100g
- ・生姜みじん切り 大きじ1
- ・しょう油 大きじ1
- ・みりん 大きじ1

##### 【作り方】

- ① カボチャは一口大に切り、鍋に入れ、水を加え火にかける。
- ② 生姜のみじん切りは、ひき肉に混ぜておく。
- ③ 「①」が沸騰してきたら、②をほぐし入れて煮上げる。

- ④ 「③」に、しょう油・みりんを回し入れ全体に味を絡めて出来上がり♪

## なごや覚王山商店街通信

### QOQONON 覚王山店

当店『QOQONON 覚王山』はプリンとシフォンケーキの専門店として2019年2月1日にオープンしました。

#### ●QOQONON(店名に込めた思い)

「Q」＝「Quality-上質-」

「QOQO(ココ)」＝「心(こだわり)」

「chainon(シェノン)」＝「幸せの連鎖」

心のこもった上質なスイーツを通してお客様へ幸せをお届けし、またお客様からお客様へ幸せが連鎖していった欲しい。

こんな願いを込めて命名しました。

#### ●QOQONONのこだわり

素材と製法にとことんこだわり、辿り着いたのはシンプルな美味しさでした。

厳選した素材だけを使用し、その素材の魅力を引き出すために余計なことはせず、シンプルに丁寧

に製造しています。シンプルだからこそ、ごまかしは効きません。

お客様にとっての特別な商品になるように、幸せになっていただけるように心を込めて1つ1つ手作りしています。上質なスイーツをお楽しみください。



#### ★愛知県名古屋市千種区山門町

2-44-3 ☎052-715-7227

<http://www.qoqonon.jp/>

### 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/>