

しあわせはこぶクローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索

おでかけしよう!

公園特集!

山形には、自然がいっぱいで素敵な公園がたくさんあります。家族で一緒に一日中楽しめる公園へおでかけしてみませんか?無料でたっぷり遊べるおすすめの公園をご紹介します。

米沢・成島わくわくらんど(0238-37-2121)開園 4/16~11/14・17 時閉園

米沢の幼稚園等の遠足の定番スポットだけあって園内にはターザンや 80mのロングローラー滑り台をはじめ遊具が盛りだくさん!大人気のムーンカートは⇒大人も楽しめます!土日は、犬・猫・ポニー・りす・うさぎ・爬虫類など様々な動物がやってくるふれあい動物園が開催されます。(開催日は確認して下さい)ジュース、かき氷等が購入できる売店あり。とっても広いのでゆっくり遊びたい場合はお弁当持参で。コンビニ等近くにありません。駐車場台数制限あり



河北町児童動物園

(0237-73-5162)

なんと、年中無休・無料の動物園が山形にある事ご存じでしたか?

隣接して遊具のある公園があります。動物達に餌をあげる体験もできます。(開催日時間帯等確認して下さい)休日は

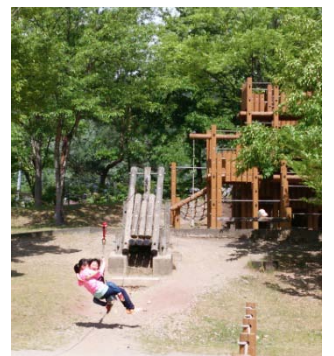
家族連れでとっても賑わっていてほのぼの♥動物園です。お猿さんもいますよ!町役場隣りです。



山形市鈴川公園(沼の辺の森・双月の丘・馬見ヶ崎ジャラド)



盃山ふもと3つの地区からなり、ジャバ隣り公園から双月の丘、沼の辺まで散策路でつながっています。沼の辺そばのこども広場は⇒秋にはかわいいどんぐり(丸いのと細長い2種類)松ぼっくり拾いができて楽しいです!管理の方がいていつもきれいに整備されています。⇒双月の丘・・・今の季節とっても緑が綺麗です。





ふるさわのふるさと紹介

山の幸 『山菜』



またまたやってまいりました！ふるさと紹介！今回は旬が若干過ぎてしまいましたが、山菜についてご紹介したいとおもいます。山菜は4月中旬から5月中旬くらいまでが旬で、春の訪れを、感じさせてくれます。先月、私も母と西川町の山へ行きたくさんってきました。

写真上から。じゅうな・・・別名は「ヤマブキショウマ」。シンプルにおひたしが一番おいしい食べ方です。

写真右。山ウド・・・独特な味がしますが、若芽はてんぷらに、他は煮物にするととてもおいしいです。

写真中央。タラの芽、こしあぶら・・・この2つはなんといっても天ぷらが一番おいしい食べ方です。新芽は非常にこくがありおいしいです。タラの芽は山菜とりをする人々からすれば、本当に早い者勝ちです（笑）

写真左。どほいな・・・標準名は「ヨブスマソウ」だそうですが、地方により色々な呼び名があるそうです。うちではどほいなと言っていて、こちらもおひたしが一番おいしいです。

他にもたくさんの種類の山菜がありますが、今回は少しばかり紹介させていただきました。ぜひ皆さんも春になったら熊などには注意が必要ですが、山にいったらみでけらっしゃい♡



☆☆噛むかむクッキング☆☆

「根野菜たっぷり！食べごたえ抜群の体にやさしいドライカレー」

・・・材料・・・(4人分).....

| | | | |
|----------|-------|---------|-------|
| ・牛ひき肉 | 200g | ・カレールー | 適量 |
| ・ごぼう | 1本 | ・醤油 | 大さじ2杯 |
| ・にんじん | 半分 | ・水 | 適量 |
| ・れんこん | 10cm位 | ・マーマレード | 大さじ2杯 |
| ・干しレーズン | ふたつまみ | ・こしょう | 少々 |
| ・トマト | 4個 | ・パセリ | 適量 |
| ・オリーブオイル | 小さじ2杯 | ・ゆで卵 | 2個 |
| | | ・ごはん | 適量 |

・・・作り方.....

- ① ごぼうは包丁の背で皮を取る。ごぼう、にんじん、れんこんは大きめの乱切りにする。トマトはざく切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ひき肉を入れて弱めの中火で炒める。しっかり焼き色がつくまで炒める。
- ③ 2にごぼう、にんじん、れんこんを加えて炒める。トマト、干しレーズン、★を加え水気がなくなるまで煮詰める。
- ④ 器にご飯を盛って3をかけ、ゆで卵を添え、パセリを散らす。

