

今回は、雪遊び体験を応援する市内のスキー場を紹介します。

安比高原スキー場

セントラルクワッド乗り場付近にそりエリアが無料開放されています。

雪上を駆ける「スノーレーサー」や「スノースライダー」などがレンタルでき、雪遊びを楽しむことができます。



営業時間：8時30分～16時
入場料：無料(そりなどのレンタルは有料)
問い合わせ先：☎0570-029-511



八幡平リゾートスキー場

ネットで保護された雪遊び専用エリア「八幡平ウィンターランド」が開設されています。

エリアには、スノーエスカレーターが設置され、そりなどで遊べるほかバナボートなどさまざまなアクティビティを楽しむことができます。



営業時間：9時30分～16時
入場料：幼児=1,100円、小学生以上=1,600円(そり代含む。アクティビティは有料)
問い合わせ先：☎78-2577



田山スキー場

そりを無料で貸し出しており、スキーセンター前で雪遊びができます。また3月には、田山スキー場まつりを開催します。雪上ゴルフや宝探しなどを予定していますので、遊びにきてください。

営業時間：9時～16時
問い合わせ先：☎73-2650



遊び疲れたら、食堂で「くるみ味噌つけたんぼ」食べてみよう

市食生活改善推進員連絡協議会

Vol.16

八幡平キッチン

～伝えよう郷土料理～

今月は

きりせんしょ



1個あたり
171kcal
塩分0.7g

調理時間
約 50分

- 今月の担当 -
安代地区の皆さん



米粉のもちもちとした生地、クルミが入った郷土料理です。腹持ちが良く、おやつとして1年を通して食べられています。
漬けた赤しそで包むことで、味にアクセントを出すことができます。

- 材料 - 【20個分】

もち粉…250g 水…400cc
うるち粉…250g クルミ…60g
砂糖…250g 黒ゴマ…少々
(ザラメでも可)
しょうゆ…70cc



作り方

- ① 鍋に砂糖、しょうゆ、水を入れて沸騰させる。
- ② ボウルにもち粉とうるち粉を入れ、①を入れてこねる。クルミを刻んで混ぜ、ひとまとめにする。
- ③ 蒸し器にクッキングシートを敷き、②を入れて30分蒸す。
- ④ 蒸しあがったらボウルに取り、粗熱が取れたら、手に砂糖水を付けながらよくこねる。
- ⑤ ④を棒状に成形し、上に黒ゴマを振って少し冷めてから切る。

食生活改善推進員に料理教室などを依頼する場合は健康福祉課(☎・内線1180)まで