



森林ふれあい学習館「フォレストi」

今月は、岩手県県民の森(松尾奇木)にある森林ふれあい学習館「フォレストi」を紹介します。

玄関から進み、最初に目に飛び込むのは、巨大な木製のやぐらから延びるチューブスライダー。手すりやロープをつかみ上まで登ると、11mの高さから地上フロアへ一気に滑り降りることができます。スライダーの出口近くには、八幡平ドラゴンアイをモチーフにした木製プールがあり、直径3.5mの木玉で満たされたプールに浸かると、ヒノキの香りがほのかに漂い、リラックスできます。



館内では木の実など自然素材を使った工作体験もでき、天気に左右されず、また運動が苦手な人も、自然や森林を学びながら楽しめる施設です。



- ・開館時間：9時～16時
- ・入館料：無料
- ・団体の場合：要予約
- ・木工体験の最終受付：15時
- ・休館日：毎週火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
- ・問い合わせ先：☎ 78-2092

屋外フィールドでの自然散策ツアーなども企画しています。気軽に相談してください。



詳しくはこちら

インスタでも紹介しています
hachimantaifan

市食生活改善推進員連絡協議会

Vol.17

八幡平キッチン

～伝えよう郷土料理～

今月は

がんづき



1個あたり
207kcal
塩分0.1g

※12分の1切れ分

調理時間
約 50分

- 今月の担当 -
松尾地区の皆さん



腹持ちが良く、昔からおやつとして食べられてきました。

丸い形と上に散らされた黒ごまが、満月に向かって飛ぶガンのように見えることから「がんづき」と呼ばれるようになったと言われています。

- 材料 - 【蒸し器1個分】

- | | |
|----------|---------|
| 小麦粉…300g | 重曹…小さじ2 |
| 黒砂糖…300g | 黒ごま…少々 |
| 牛乳…250cc | クルミ…少々 |
| 卵…2個 | |
| 酢…50cc | |



作り方

- ① 材料はそれぞれ量っておく。卵は溶きほぐしておく。
- ② 鍋に黒砂糖と牛乳を入れ、弱火で煮溶かし、冷ましておく。
- ③ ②をボウルに移し、かき混ぜながら卵、重曹、酢の順に加える。重曹と酢が反応して泡が出てきたら小麦粉を加え、さらによく混ぜる。
- ④ 蒸し器にクッキングシートを敷き、③を入れて黒ごまとクルミを散らし、30分蒸す。※蒸し器のふたに布巾をかけると、水滴の落下を防ぐことができます。

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