



おいで下さい

せせらぎの里

町田市自然休暇村

自然休暇村 ☎0120・55・2838 http://www.machidakyukamura.jp/

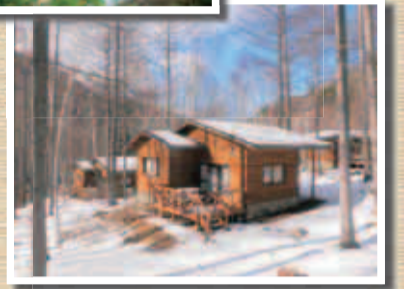


長野県川上村の町田市自然休暇村では、春夏秋冬、いつ訪れても季節ならではの顔を見せてくれます。

また、年間を通じて、町田から大型バスで向かうさまざまなツアーを企画しています。各ツアーの詳細は今後の本紙等で順次お知らせします。ぜひ、おいで下さい。

2012年度 主なツアーのご紹介(予定)

- 川上村山菜まつりツアー
山菜まつりや山菜採りを楽しめます。
5月27日(日)～28日(月)
- 初夏の登山ツアー
初級の登山コースをトレッキングします。
6月10日(日)～11日(月)
- 溪流釣りツアー
自然休暇村付近で2日間溪流釣りをします。
7月7日(土)～8日(日)
- ゴルフツアー
八ヶ岳近隣の2つのゴルフ場でプレーを楽しめます。
9月3日(月)～4日(火)
- きのご狩りツアー
きのご狩りときのご料理を満喫します。
9月23日(日)～24日(月)
9月30日(日)～10月1日(月)
- 秋の登山ツアー
中級の登山コースをトレッキングします。
10月14日(日)～15日(月)
- 川上村スキーツアー
スキー教室(別途費用負担)もあり初心者でも安心です。
1月19日(土)～20日(日)
2月2日(土)～3日(日)
2月16日(土)～17日(日)
3月2日(土)～3日(日)



新しい公共トイレマップを配布しています

公共トイレの情報を掲載した公共トイレマップ(2012年版)ができました。今年度は公共トイレ協力店に加え、トイレ開放協力寺社も新たに掲載し、利用しやすくなりました。マップは2種類あり、市内8駅(町田・成瀬・つくし野・南町田・玉川学園前・鶴川・多摩境・相原)それぞれの周辺の公共トイレを掲載したものと、市内全域の協力店・協力寺社を掲載したものがああります。

トイレを利用する際は、マナーを守り、気持ちよく利用できるようお願い下さい。

○配布場所
市役所本庁舎、各市民センター、町田市観光コンベンション協会
トイレ情報は、町田市ホームページ

トイレ情報は、町田市ホームページ



このマークが目印です

ムページでもご覧いただけます。

※公共トイレ協力店・トイレ開放協力寺社とは、管理者の善意・協力によりトイレを広く開放していただく民間の店舗等や寺社です。

環境保全課 ☎724・2722
11 FAX 724・2722

春の花壇コンクール

市民審査員ボランティア募集

「花壇コンクール」は、花の香り漂う美しいまちを作るために開催しているものです。

今更から、市民の皆さんに審査員として参加していただきます。皆さんも彩りあふれる花壇を審査することで、美しいまちづくりに参加しませんか。

市内在住、在勤の、花や緑に関心のある方(若干名)抽選

※花壇コンクールに参加している方は応募できません。
4月16日(月)午前8時30分～午後5時、集合・解散は市役所本庁舎
場内20か所程度の花壇
申往復ハガキに住所・氏名・連絡先・応募動機を明記し、3月30日まで(必着)に公園緑地課(〒194-0037、木曾西3-18-2)へ。
公園緑地課 ☎793・7617
12 FAX 793・7617

町田産野菜で心もあつたかメニュー

レシピ提供 シニア野菜ソムリエ 武田由季

ブロッコリーソースでいただくエビと黒オリーブのスパゲティ



材料(2人分)

- ブロッコリー.....160g
- ゆでエビ.....6尾程度
- 黒オリーブ(瓶詰め).....6個
- にんにく.....1片
- スパゲティ.....200g
- 生クリーム.....30cc
- スパゲティのゆで汁.....30cc
- 塩.....小さじ1
- 黒コショウ.....少々
- 油(エキストラバージンオリーブオイルがお勧め).....大さじ2

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて、塩(分量外)を加えた湯で柔らかくなるまでゆで、熱いうちにスプーンの腹などで潰しておく。別の鍋で、スパゲティを時間通りに塩(分量外)を加えた湯でゆでる。
- ②ゆでエビは1尾を3等分に、黒オリーブは1個を3～4等分に切り、にんにくは粗いみじん切りにする。
- ③フライパンに②のにんにくと、油を加えて弱火にかける。香りが立ってきたら①のブロッコリー、②のゆでエビと黒オリーブ、生クリームを加えて軽く混ぜる。
- ④③に①のスパゲティとゆで汁、塩を加えてあえながら軽く炒めて黒コショウで味を調える。

使用した野菜・食材の缶

ブロッコリー...キャベツやダイコンなどと同じアブラナ科の野菜です。こんもりとした上の部分は、花のつぼみの集まりです。茎の部分も皮を厚めにむいてゆでると優しい甘みが出ます。選ぶときは緑が鮮やかでこんもりときれいな形をしているものがお勧めです。黄色くなっているものや、茎の切り口を見てスが入っているものは避けましょう。紫色になっているものは冷やし過ぎの印で、ゆでれば緑に戻ります。電子レンジで調理すれば豊富なビタミンCを無駄なく摂取できるほか、小さいお子さんが料理する際も安心です。鮮度落ちが早いので美味しいうちにどうぞ。

黒オリーブ...種無しの瓶詰めを用意すると便利です。サラタなど、いつものお料理に加えることで手軽にイタリアンになります。今回は彩りと風味を増すために使いましたが、その時に冷蔵庫にあるもので代用できます。ミニトマトなど生の野菜を使うときは、塩を少し多めに入れて下さい(黒オリーブの瓶詰めは塩が含まれているのが一般的)。

【ポイント】

ブロッコリーは、電子レンジでの調理も可能です。その場合は、焦げないようにするため、水気を少し加えて軽くラップをして加熱し、塩加減を少しだけ多めに調味します。

【アレンジ】

スパゲティの代わりに少量のショートパスタで作ると、サラダスパゲティになります。

町田産野菜を食べよう

今回のメニューでは町田産ブロッコリーを使用しました。町田産野菜はJA町田市が運営するアグリハウスや農家の軒先直売所で買うことができます。目印は、まち☆ベジマークののぼり旗です。

環境課 ☎724・2166 FAX724・1186

