

3月の由枝おばあちゃん

川手に住むどんぐり横丁生産者 木公井由枝さんの山里暮らし

ポクポクじゃが芋作り

2月なかばハウスの中で切った種じゃが芋を干します
1週間くらい夜はビニールをかぶせます
土をかぶせて芽が出たら... 3月末に植えます
実がよく入ってはぜるぐらいポクポクのじゃが芋ができるよ!

口は重宝、手は宝
口は災いのもと
片口は口から損じる



なかなか世の中渡って
いくには難しいことがある
口にはよほど気をつか
といかんね。

どんぐりの里いなぶのスタッフ
「おすすめ品」紹介コーナー12
どんぐりの湯の山本喜代美です
わたしのおすすめは...



水ごけです



どんぐり横丁で販売している
水ごけ... 木も山に水ごけを
とりに行きます。

夏にとってきて干してゴミを全部とる!
手間がかかりますが楽しみとして毎年やっています。
きれいになった水ごけは植え木とランを育てている
兄へ送ります。植え木に敷くと水ごけに水を含ま
せておくことができて草むしりにくい、と女子高生です。

どんぐり横丁・3月のレシピ ほうれん草



スタッフにきいた
ほうれん草レシピです



ほうれん草はビタミン、鉄分、ベータカロチンを豊富に含む
緑黄色野菜です。根元の赤い部分にはマンガンが含まれて
おり、葉に含まれるカルシウムとともに骨の形成や健康維持に役立ちます。

今年は寒いので
ほうれん草も
ゆっくり大きくなっ
ています。時間を
かけて育った
おいしさを感じ
味わって
下さいね



どんぐり横丁
原田より

- グラタン コーン、じゃが芋、ハム、ベーコン、食パンをちぎって、ホワイトソースをかけて焼きます
- オムレツ ベーコンなど、卵・生クリーム液を流し入れ、パイ生地があげばききます。オーブン等で焼きます
- キッシュ ほうれん草と卵を別々にいため、トマトと合わせ、ドレッシングで食べます
- 卵焼き ほうれん草と卵を別々にいため、トマトと合わせ、ドレッシングで食べます
- 卵とじ ほうれん草と卵を別々にいため、トマトと合わせ、ドレッシングで食べます
- 卵とサラダ風 ほうれん草と卵を別々にいため、トマトと合わせ、ドレッシングで食べます
- ナムル にんじんとゆで、ゴマ油と塩で味つけ! (にんじんと合わせると色がきれい!)
- 白和え にんじん、こんにゃくなどゆで、うらぎ豆腐とすりゴマで和えます
- 天ぷら ざっと洗い、米粉をつけてから天ぷらの衣をつけて揚げます! サクッパリとした天ぷらができます。
- スープ グリーンのポタージュもおいしい! (どきどき鍋に入れる)
- スパゲッティに! 茶わん蒸しに入ると甘みがあっておいしい!
- 茶わん蒸し 茶わん蒸しに入ると甘みがあっておいしい!
- 鍋 鍋に入れる
- ゴマあえ いため物
- お吸物 かき玉汁

2階 木の温泉 もみじの湯	男性 漢方 漢湯 3/1(金)~6(水)	女性 緑茶 8(金)~13(水)	男性 紫根 15(金)~20(水)	女性 よもぎ 22(金)~27(水)	男性 お酒 29(金)~4/3(水)
1階 花の温泉 紫式部の湯	女性 桃 3/1(金)~6(水)	男性 ブルベリー 8(金)~13(水)	女性 みかん 15(金)~20(水)	男性 ミント 22(金)~27(水)	女性 桜 29(金)~4/3(水)

稲武温泉 どんぐりの湯
TEL(0565)82-3135
〒441-2522 愛知県豊田市武節町針原(東海環状 豊田基ハICより45分)
10:00~21:00(土日祝9:30~)
受付終了20:00・木曜定休

直売施設 どんぐり横丁
TEL(0565)82-3666 約
9:00~17:00(土日祝~18:00)
12~3月木曜定休、4~11月 無休
3/21、28は営業します
(木) (木)

