



いわくら観光振興会の木村が、岩倉の素敵な人、モノ、場所などを再発見していくコーナーです♪私のおすすめをどんどん紹介していきますよ！



ヤエザクラの見頃はソメイヨシノの少し後だそうです。今年桜まつりが終わったあとも史跡公園で桜を楽しんでみてはいかがでしょうか



鳥居建民家や竪穴住居が見学できる岩倉市史跡公園は、小学生の社会見学や遠足に利用されたり、市民茶会が催されたりと、市民のみなさんから親しまれていますが、そうした学びの場としてだけでなく、季節の花を楽しむ場としてもおすすめです！

ヤエザクラは五条川のソメイヨシノやジンダイアケボノとはまた違った、迫力のある花が魅力です。



健康いわくら 21 ~ プラス 1 品、野菜料理の提案 ~



簡単!! 美味しい野菜レシピ

健康課健康支援グループ (保健センター内 ☎ 37-3511)



新じゃがいもの和風サラダ

材料 2人分

じゃがいも 120 g

みずな 20 g

たまねぎ 20 g

焼のり 1 / 2 枚

A 砂糖 小さじ 2

しょうゆ 小さじ 2

酢 大さじ 1

わさび (チューブ) 適量

油 小さじ 2

※ 1人分の野菜の分量 (80 g)

<作り方>

①じゃがいもは皮をむき、せん切りにする。1~2分間、水にさらした後、たっぷりの熱湯で1分程さっとゆで、ざるにあげて水気をきる。

②みずなは4~5cmの長さに切る。

③たまねぎは薄切りにし、水にさらして、ザルにあげて水気をきる。

④焼のりは3~4cmの長さの細切りにする。

⑤ボウルにAの調味料を合わせ、じゃがいも・みずな・たまねぎをざっくりと混ぜ、器に盛り焼のりをかける。

メモ

味付けは、マヨネーズやドレッシングなどでも美味しいです。じゃがいものビタミンCは、でんぷんで守られているため、加熱しても失われにくいのが特徴です。

