

# 美方ワクワク通信

9月号



## 世界でいちばんおいしいお米の話

米といえば新潟県や東北地方が有名ですが、ここ美方高原を含む但馬地方も米所です。もう田んぼは収穫の時期を迎え、美しい黄金色に染まっています。食堂で提供しているお米は小代産の小代米。とてもおいしいと評判です。

それでは、最高においしいお米の炊き方を伝授します！



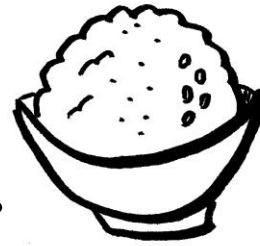
①米はとがず、かるく洗う。水が透明になるまでは洗いすぎです。

②最初の水はミネラルウォーター。(米が最初に出会う水が大切！)

2回目からの洗いは、水道水で大丈夫。

③1～2分間ぐらい、ザルを使って水切りする。

④必ず計量カップを使い、米と同量の水を入れる。



⑤できれば冷蔵庫で吸水させる。新米2時間、普通1時間、古米30分。

⑥炊飯はいつものように。必ず蒸らす(30分)保温はその後に。

本当においしいお米は、米をおかずにして、米が食べられます！！！！

福島(しょう)

参考『世界でいちばんおいしいお米とごはんの本』著者：澁谷 梨絵 出版：ワニブックス



## がんばれクリ太郎



ぶんとら



## イベント情報



### 美方高原 感謝祭

- ★開催日：9月29日（土）
- ★時間：9:30～16:00（夜の部あり）
- ★対象：美方高原ファンならどなたでもご参加いただけます！
- ★参加費：昼の部のみ 800円  
昼の部と夜の部 1,200円



今年も感謝祭の季節がやって来ましたよ～！  
一足先に秋がやってきた美方高原においてませ！  
ツリーイングやMTB、餅つきやキャンプファイヤーetc…  
美方の自然&愉快的スタッフとおもいきり遊びましょう♪

### 野遊びクラブ

- ★開催日：9月22日（土）【火を育てよう】  
10月13日（土）【竹で遊ぼう】
- ★時間：10:00～16:00
- ★対象：親子 ★定員：各回15名
- ★参加費：大人2,000円/子ども1,500円



秋の野遊びクラブは火遊びと竹あそび！火遊びでは火を起こしたり、物を燃やしたり、火の便利さや、ありがたさ、危険な一面も体感します。竹あそびは、切ったり、割ったり、組んだり、特性を生かして遊びます。  
涼しくなった美方高原で待っていますね～！



涼しく過ごしやすいようになった標高720mの美方高原で、秋ならではの自然体験満載の1泊2日キャンプを行います。初めての方でも、テント泊から野外炊事やうどん打ちまで、子どもから大人まで挑戦できます。

### あそびっこキャンプ 秋編

- ★開催日：10月6日（土）～7日（日）
- ★時間：6日11:00～7日14:00頃
- ★対象：親子（未就学児）
- ★定員：20名
- ★参加費：大人12,000円/未就学児8,000円  
3歳未満500円  
※未就学児以外も参加可能です。

### お問い合わせ お申し込み

〒667-1532 兵庫県美方郡香美町小代区新屋1432-35  
公益財団法人日本アウトワード・バウンド協会 尼崎市立美方高原自然の家  
Tel: 0796-97-3600 / Fax: 0796-97-3602  
Mail: sora@obs-mikata.org HP: <http://www.obs-mikata.org/>

