

# 美方高原自然の家

2015年 5月号 情報紙

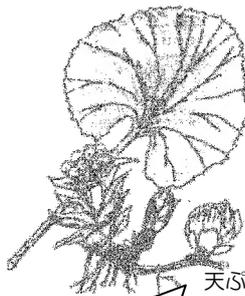
## まだ雪の残る中

ここ美方高原の標高は720mあり、町とは気温も季節も少しずれています。町では桜も散り、春先から季節もさらに一步進んでいることでしょうか、ここの山中にはまだ雪が残り、ようやく桜も今が見頃です。きっと5月初旬のゴールデンウィーク頃まで見られそうです。ツバメが飛び交い、フキノトウもあちらこちらから顔を出し始めた今、長い冬が終わり、ようやく春がやってきました。



## ～小代の春を告げる山菜～

春といえば、山菜。ここ美方高原にもたくさんの山菜が出てきます。その一部を紹介します。



天ぷら・煮物  
みそ和え

春一番にきれいな黄緑の芽を出す「フキノトウ」。茎や葉っぱも食べられる優等生です。葉も大きく、とにかく簡単に採れます。

「イタドリ」は  
笛も作れます。  
若い時は葉が赤く、  
中が空洞の太い茎が目印。

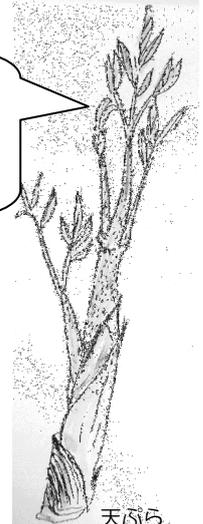


油いため  
煮つけ

「コシアブラ」という葉の若い芽を天ぷらにすると、とてもおいしいです。



天ぷら  
バター炒め



天ぷら  
酢みそ和え

イラスト参照：『おじろんの自然を食べよう』美方町役場 2002年3月発行

野草をいただく時は、食べられるか心配ならば食べないようにしましょう。安心なのはよく知っている人と山菜採りに行くことです。細心の注意を払いながら、ぜひ山の春を味わってみてください。



ようやく、どの道からも雪がなくなり、外の空気が暖くなる春の訪れがこの上なくうれしい。2度目の越冬を経験し、それをとてもとても実感しています。時々凍る水道やオリーブオイル、雪に埋もれた自宅玄関などともお別れです。

冬のスキーも楽しいですが、路上を疾走するロードバイク、夏の山登りやキャンプ、溪流や海での釣りなど、これからの楽しみが頭をよぎります。



ショウ（福島正一）



# 美方高原 イベント情報

## ダッチオーブン



ダッチオーブンを使って本格料理体験！  
地元食材をふんだんに使います！！

- ★開催日 5月2日(土) 3日(日)
- ★参加費 大人4,000円/子ども3,000円
- ★対象 親子、一般
- ★時間 16:00~21:00

日によって、メニューはちがいます。ご都合のつく方にご参加ください。

家族で野外料理を楽しみたい方、ダッチオーブンの新しい使い方を知りたい方、とにかく美味しいものを屋外で食べたい方。お待ちしております。

5月2日(土)

- ① 山菜入りカルツォーネ
- ② 但馬野菜の焼き野菜バーニャカウダ
- ③ 新玉ねぎのオニオンスープ
- ④ 豚肩肉のロースト アリスタ
- ⑤ エスプレッソを使った食後のデザート

5月3日(日)

- ① 但馬産魚介と小代米のパエリア
- ② 但馬地鶏のローストチキン
- ③ 兵庫県産玉ねぎのオニオンスープ
- ④ 春の山菜と香住産便利酢をつかったサラダ
- ⑤ 兵庫県産タマゴをつかった手作りチーズケーキ

## 木登りしたい人、集まれー！

10mの高い木でもロープを使って誰でも簡単に登れちゃうよ！普段は手が届かない枝や花を触ったり、リスや鳥たちの目線になっていい景色も見れちゃう！

半日の～んびり  
樹上タイムを過ご  
しましょう。



## ツリーイング



- ★開催日 5月4日(月) 5日(火)  
ともに午前の部、午後の部あり
- ★参加費 大人4,000円/子ども3,500円
- ★対象 親子、一般(5歳以上)
- ★時間 午前の部 9:00~12:00  
午後の部 13:00~16:00

## 他の日帰り イベント情報

○ふるさと1day 5月5日(火) 山菜採り体験 大人 4,000円/子ども 3,500円

○森のようちえん 5月17日(日) 春の森の散策 参加費 1,500円

お問合せ・お申込み

〒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「とちのき村」

TEL 0796-97-3600 / fax 0796-97-3602

mail [info@obs-mikata.org](mailto:info@obs-mikata.org)

HP: <http://www.obs-mikata.org/>