

くわしくは
秘書広報課 シティプロモーション推進室 ☎(21)5135

今月の日光ブランドは「渡良瀬川」

渡良瀬川は、皇海山を源流とし、県三大河川の一つに数えられる、流域面積2,621km²の河川です。上流は松木川、後に神子内川と合流してその水量を増します。渡良瀬川の名は奈良時代、日光を開山した勝道上人が、修行の途中で川を渡る際に良い浅瀬を見つけ、川の名を「渡良瀬」にしたと伝えられています。

県三大河川のひとつ

さて、「渡良瀬橋」と聞くと足利市を想像する方も多いため、実は足尾にも同じ名前の橋があり、足利市のそれよりも古い歴史を持つています。渡良瀬橋は、大正初期には既に存在し、当初は一部木製の馬車鉄道の通る鉄橋だったといわれています。その後何度か改修



渡良瀬川

が行われ、現在架かっているのは、昭和10(1935)年に鋼鉄部分をそのまま鉄筋とする形で改修されたコンクリートアーチ橋です。なお、平成10(1998)年に老朽化などを理由にすぐ隣に新渡良瀬橋が架けられ、自動車はそちらを通るようになりましたが、元の渡良瀬橋は貴重な構造として永久保存され、自転車・歩行者専用橋として現在も利用されています。

橋の一带は桜の名所として知られ、足尾銅山全盛期の「山神祭」には、橋の両側に色とりどりの灯がともり、夜通しにぎわっていたそうです。現在も、渡良瀬川の四季折々の美しい景色と清らかな水の流れは、多くの釣り人や観光客を楽しませて



渡良瀬橋

提供：JAかみつが日光女性会

今月の注目食材は「ダイコン」

日光旬のレシピ 8



大根と豚バラ肉のカレー炒め

ある時は主役、またある時は脇役というようにさまざまな料理に利用されるダイコン。今回は幅広く活躍するダイコンを使ったレシピを紹介します。ダイコン料理のバリエーションをさらに広げることができる一品ですので、作ってみてはいかがでしょうか。

●材料／4人分

ダイコン…大1/3本、塩…小さじ1/2、豚バラ肉…100g、ショウガ…1/2かけ、ニンニク…1/2かけ、ダイコンの葉…少々、油…小さじ2、
④カレー粉…小さじ1、中濃ソース…大さじ2、トマトケチャップ…大さじ1/2

●作り方

- ①ダイコンの皮をむいて、長さ5～6cm、幅1cmの短冊に切り、塩をまぶす。5～6分経ってしんなりしたら水気を絞る。
- ②豚バラ肉を5cm程度の大きさに切る。
- ③ショウガとニンニクをみじん切りにする

- ④ダイコンの葉を1分程度ゆでた後、絞って水気を切り、細かく切る。
- ⑤フライパンに油をひいて③を炒める。
- ⑥香りが出たら①と②を加えて炒め、④を回し入れてからめる。
- ⑦器に盛って④を散らしたら出来上がり。

●ポイント

ショウガやニンニク無しでもおいしくいただけます。お子さん向けのおかずにも最適です。

●今回のレシピは

164キロカロリー(1人分)
・タンパク質…4.1g
・脂質…12.2g
・塩分…1.4g