

今月の日光ブランドは
関東地方の最高峰「白根山」

日本百名山にも選ばれている名峰

ノ湖、湯滝、戰場ヶ原、小田代原など自然が広がり、シラネアオイをはじめ



弥陀ヶ池と奥白根山

白根山は日光市と群馬県利根郡片品村の境界にある標高2,578mの山で、日本百名山にも選ばれています。白根山とは、奥白根山を主峰に、五色山、前白根山、座禅山、白根隠山などの山々の総称で、山域は日光国立公園に指定され保護されています。栃木県最高峰であると同時に、関東地方最高峰で、国内ではこれより北と東に白根山より高い山はありません。白根火山群周辺には、五色沼や湯



中禅寺湖からの八丁出島と白根山を構成する山々

め、貴重な高山植物の植生も見られます。シラネアオイの名前の由来は、日光白根山に多くみられたことから名づけられたとも言われています。五色沼と言えば、福島県の裏磐梯五色沼が有名ですが、奥白根山と前白根山の間位置する「五色沼」も、山頂から見下ろすと、名前のとおり水位により五色に水の色が変化して見えます。弥陀ヶ池から山頂に向かう登山道から眺める五色沼もとても美しく、登山者を楽しませてくれます。四季折々の美しさが楽しめる白根山を訪れてみてはいかがでしょうか。

提供：日光市農村生活研究グループ協議会

日光旬のレシピ 11



大人の干し柿チーズ春巻き

日本の伝統的な保存食として古くから親しまれてきた干し柿。そんな干し柿には、ニンジンやカボチャなどにも含まれるカロテンが豊富に含まれています。今回ご紹介する干し柿チーズ春巻きは、おやつとしてはもちろん、ワインにもピッタリで大人の味わいを楽しめます。

今月の注目食材は「干し柿」

●材料／4人分
干し柿…8個、クリームチーズ…適量、春巻きの皮…8枚、小麦粉のり…少々、揚げ油…適量

- 作り方
- ①干し柿を1cmくらい、クリームチーズを7mm角の拍子木切りにする。
 - ②春巻きの皮に①を乗せて巻き、巻き終わった部分を小麦粉のりでとめる。
 - ③②を170℃の油で揚げ、きつね色になったら取り出す。
 - ④③を油を切ったあとで、器に盛り付ければできあがり。

●ポイント
食べきれなくなったり、苦

手な人も多かったりする干し柿ですが、料理法を変えるだけでおいしく食べることができます。

保存も効く干し柿は、クリームチーズとの相性も抜群です。

●今回のレシピは
367キロカロリー(2本分)
・タンパク質…4.6g
・脂質…19.7g
・塩分…0.1g



カロテンが豊富な干し柿