

今月の日光ブランドは
栃木県立日光自然博物館

日光自然博物館は、奥日光の入口である華厳の滝と中禅寺湖の間に位置する、自然や歴史、環境を学ぶことができる博物館です。

中禅寺温泉バスターミナルや県営華厳第一駐車場とも隣接し、さまざまな人が立ち寄りやすい環境となっています。

日光の自然を体感できる博物館

館内では奥日光の自然や歴史に関する展示や企画展が行われ、映像ホールでは15分間の映画で奥日光の成り立ちと四季の移り変わりを観ることができ、また奥日光の各所で、自然博物館の外観



自然博物館の外観

自然解説員による自然と歴史を現地体験できるイベントを四季を通して開催しています。さまざまな角度から奥日光の自然と歴史を体感できます。

夏には、夜の奥日光を散策するナイトハイキング、冬にはスノーシュートレッキングや、星空観察会など、自然解説員ならではの視点でたくさんのイベントを企画しています。

奥日光の自然や歴史を学んでから歩くと新たな発見があるかもしれません。新緑の美しいこの季節、日光自然博物館を訪れてみてはいかがでしょうか？



展示物の一部

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 13

今月の注目食材は「フキ」



フキの炊き込みごはん

フキは、日本原産の山菜で、ほろ苦い風味と香りがあります。煮物や和え物、炒め物などに使われます。今回紹介する「ふきの炊き込みごはん」は、その香りを楽しめる春にぴったりの一品です。ぜひ、皆さんで季節の香りをお楽しみください。

●材料／4人分

- フキ…5本
- ニンジン…1本
- 油揚げ…2枚
- フキの葉…2枚
- 米…2合
- 塩…適量(下ゆで用)
- すしの素…適量
- ④調味料
- 塩…少々
- 酒…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 醤油…小さじ1

●作り方

- ①フキの皮をむいて1cmぐらいのコマ切りにする。
- ②ニンジンを花型に切る。
- ③油揚げを千切りにする。
- ④フキの葉は、塩を入れ下ゆでし、みじん切りにする。
- ⑤米に①②③と④を入れて炊

- く(水は気持ち少なめ)
- ⑥炊き上がったならニンジンを取り出す。
- ⑦⑥にすしの素を適量混ぜ合わせる。
- ⑧⑦を器に盛り、④と⑥のニンジンを飾って盛り付ければ出来上がり。

●ポイント

具材を足す場合は、香りの少ないものを選ぶと、フキの香りが引き立ちます。小エビなどを炊き合わせるのも相性が良いです。

●今回のレシピは

- 335キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…7.1g
- ・脂質…4.1g
- ・塩分…0.4g