

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
世界一長い並木道「日光杉並木街道」

日光杉並木街道は、日光街道、日光例幣使街道、会津西街道のうち、旧日光神領内にある大沢―日光間16.52km、小倉―今市間13.17km、大桑―今市間5.72kmの3区間の両側に杉が植栽された並木道です。

1648(慶安元)年、松平正綱が主君徳川家康の三十三回忌に東照宮への参道並木として寄進したものです。その後、子の正信が父の遺志を受け継ぎ、父子20年かけて杉並木を完成させました。総延長は35.41km

世界最長の並木道

で、世界最長の並木道としてギネスブックに登録されています。また、



日光杉並木街道

内で唯一、国の特別史跡と特別天然記念物の二重指定を受けています。

当初はおよそ5万本植えたときれませんが、自然災害や高齢化により年々減少しており、今では約1万2千本となっています。現在は、県や関係団体によって県民参加の保護活動が進められ、オーナー制度やバイパス整備など樹勢回復の取り組みが行われています。

東武上今市駅―野口間は、車両進入が一部規制され、ゆっくりと歩いての散策を楽しむことができ、最近ではウォーキングコースとしても親しまれています。

また、戊辰戦争の際に官軍の放った砲弾が並木杉を貫いた痕が残っている「砲弾打ち込み杉」、杉の割れ目にヤマザクラが着生し、1本の樹木として生育している「桜杉」、根元に大人が4人入れるほどの空洞がある「並木ホテル」など、さまざまな特徴がある杉も多くあります。歴史に思いを馳せながら、雄大な杉並木街道を巡ってはいかがでしょうか。

提供：JAかみつが日光女性会

今月の注目食材は「カボチャ」

日光旬のレシピ 10



冬の栄養たっぷりサラダ

今回ご紹介するのはカボチャを使った冬の栄養たっぷりサラダです。カボチャは貯蔵ができるため、保存技術が発達していなかった時代には、冬に食べることができる野菜として重宝されたそうです。「カリッ」とした歯ごたえのカボチャは、「サクッ」と混ぜるのがコツです。優しい甘みと食感をお楽しみください。

●材料／6人分

カボチャ…1/4、ハクサイ…1/2、ニンジン…1/2、パプリカ…1/2、ハム…4枚、塩…少々、油…大さじ2
①マヨネーズ…大さじ5～6、塩コショウ…少々、レモン汁…少々

●作り方

- ①カボチャを薄切りにして油で揚げ焼きする。
- ②ハクサイを1cm幅の細切りにし、塩を振って混ぜる。
- ③細切りにしたニンジンを②の上に乗せて、600wの電子レンジで3分間加熱する。
- ④パプリカを細切りにし、600wの電子レンジで2分間加熱する。
- ⑤③のニンジンを別皿に寄せ、ハクサイを広げ冷ます。

- ⑥⑤のハクサイが冷めたら手で水気を絞り、ニンジン、④と合わせる。
- ⑦細切りしたハムと①と⑥と①を加え混ぜれば出来上がり。

●ポイント

味が薄い場合は、マヨネーズと塩を少しずつ加え、味を整えましょう。
カロリーが気になる方は、しょう油やコショウ、レモンだけでもさっぱりおいしくいただけます。

●今回のレシピは

228キロカロリー(1人分)
・タンパク質…5.6g
・脂質…13.8g
・塩分…0.7g