

鬼怒川地区の景勝地

楯岩は、鬼怒川温泉が有名になる前の大正末期から名勝として知られていました。昭和5年に「郷土の研究」の中で、藤原八景の一つに数えられ「楯岩に深淵―形楯に似たる巨岩高さ百丈」と書かれています。



ライン下りと楯岩

1つ目は、中世の騎士（ナイト）が使った楯（鉄の防具）に似ているので楯岩という説があります。



鬼怒楯岩大吊橋

2つ目は、岩が立っているということから立岩という説ですが、現在は「楯岩」1つ目の説が有力とされています。鬼怒川ライン下りのコースにもなっており、間近で見ることができます。

また、下流には鬼怒川温泉街と対岸を結ぶ長さ140mの歩行者専用の吊橋「鬼怒楯岩大吊橋」があります。橋の上からは37m下の鬼怒川の急流を下る鬼怒川ライン下りと、四季の彩りに染まる山々を眺めることが出来ます。

ちょうど10月下旬から11月上旬は、紅葉が見頃になります。鬼怒川の水面との美しいコントラストを楽しみながら、秋の温泉街を散策してみてくださいか。

今月の日光ブランドは「楯岩」

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

ぶらり日光ブランド探訪 vol.31

提供：日光市農村生活研究グループ協議会



旬のレシピ 7

今月の注目食材は「サトイモ」



サトイモの春巻き

サトイモはイモ類の中でも水分が多く、カロリーが低い特徴があります。

また独特な「ぬめり」は、ガラクトタンとムチンという成分によるもので、これらは胃腸の調子を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。体調を崩しやすいこの時期にはぴったりの食材です。

●材料／4人分

サトイモ…500g
塩…少々
春巻きの皮…10枚
ゆず味噌…適量
サラダ油…適量

●作り方

- ①サトイモの皮をむいて、塩を振る。もみ洗いをして、串が通る柔らかさまでゆでる。
- ②ゆであがったら少しつぶして10等分にし、棒状にする。
- ③春巻きの皮に、②とゆず味噌を入れ、一緒に巻く。
- ④フライパンを熱し、油を入れ、巻き終わりの面を下にして焼く。両面がキツネ色になるまで焼いたら出来上がり。

●ポイント

春巻きの皮のパリッとした食感とサトイモのもちっとした食感が楽しめます。お好みでキャベツやトマトなどを添えるとさっぱりと召し上がれます。

●今回のレシピは

200キロカロリー（1人分）

- ・タンパク質…4.4g
- ・脂質…3.7g
- ・塩分…0.7g



12月までが旬のサトイモ