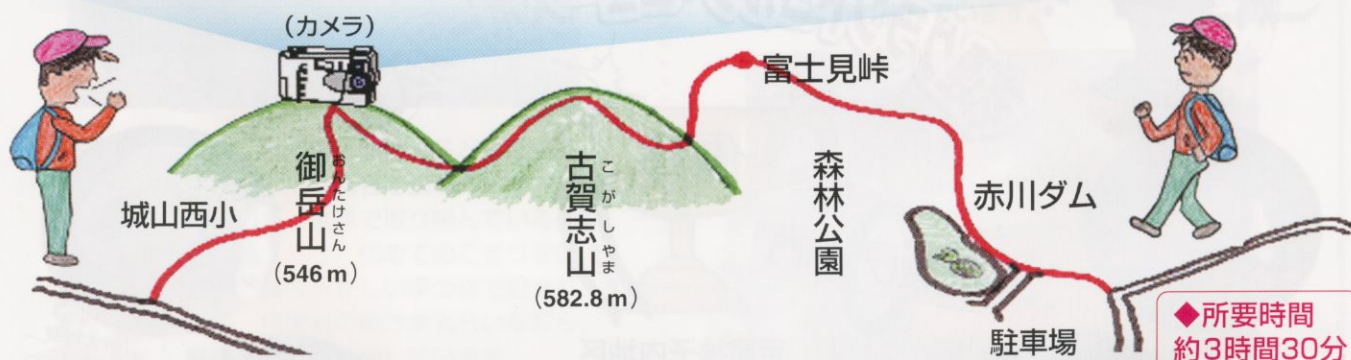




男体山

市街地(今市)



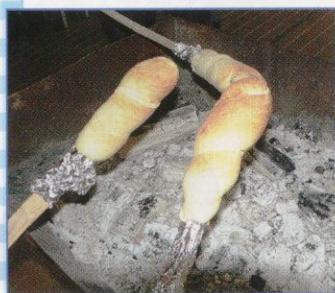
御岳山の頂上から、今市地域を見渡す景色は、最高です。ぜひ一度、登ってみてください。日光市の広さを実感します。3月にはヤシオツツジ、4月にはカタクリが見られます。

注意事項

- 地図やガイドブックで、歩くコースをしっかりと確認しよう。(コースはいろいろあります。)
- ハイキング予定時間は、余裕をもって計画し、30分から1時間に1回は休憩しよう。
- 服装：長袖長ズボン、帽子、登山靴、日よけ、虫さされなども考えて用意しよう。
- 持ち物：ザック、雨具、水筒、緊急用品、防寒着などを必要に応じて用意しよう。
- 自然をいたわる気持ちをもとう。(ゴミの持ち帰り、植物を折らない取らないなど。)



家族で棒パン作り！



気軽にパンを作るなら、「棒パン」が簡単です。焼きあがった、「棒パン」に、バターやジャムをつけて、ガぶり。「おいし〜い。」生地をこねるときに「ぺちゃくちゃ」、焼いている間に「ぺちゃくちゃ」家族のコミュニケーションもばっちりです。子ども会、育成会の行事でも行うことができますよ。

● 材料(6人分)

- 強力粉(500g) 牛乳(250cc)
- 卵(1個) 塩(5g) 無塩バター(25g)
- ドライイースト(10g) 砂糖(50g)

● 作り方

- ① 強力粉、ドライイースト、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- ② ①に牛乳、卵、無塩バターを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 15分間休まずこねる。
- ④ 丸くまとめて、40分から1時間ねかせる。(一次発酵)
- ⑤ ガス抜きをして、人数分に分ける。
- ⑥ 竹棒の先端にアルミホイルを巻き付け、生地を巻き付ける。
- ⑦ 炭火で20分前後焼く。きつね色に焼ければできあがり。