

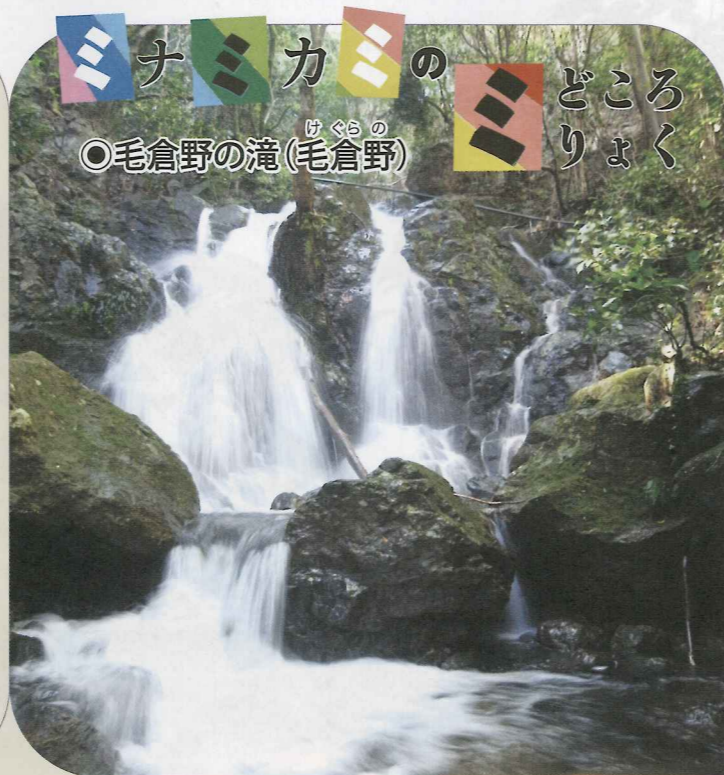
WANTED

### 南上の情報 求ム!

ただいま南上新聞では、南上に関する情報を求めています。この地域に関することであれば何でも構いません。

- 郷土料理について
- 地域のお菓子について
- 結婚、出産のご予定のある方
- 南上に関するイベントなどについて
- みそ造りについて
- 地域の歴史について
- あなたが選ぶ南上の景勝 など

南上新聞  
☎080-2161-1940 ✉info@kamiyashiki.com



毛倉野の集落を奥深くへ進んでいくと、内懐にはひっそりと滝が佇み、静かな山あい清冽な潤いを運び込んでいます。毛倉野川の源流の程近くで、大きな高低差から何段にも連なった滝を構成。地元の人の間でも特別な呼び名はないという毛倉野の滝(仮称)です。名前はなくとも、涼をとる場所として、子ども達の水浴び場として、地域に親しまれてきました。森に包まれ、清らかな

流れに耳を傾けていると、不思議と心が安らぐ、そんな場所です。この少し下流は川えび獲りの穴場としても知られ、さらに毛倉野の集落まで下ると天然のゲンジホタルが数多く生息する場所でもあります。こんな魅力にあふれた滝ですが、いまだ名前はありません…。そんなのんびりとした懐の広さも、またこの地域の大きな魅力のひとつであります。

天災は忘れた頃にやってくる  
楽しく備えて憂いをなくす



その 6



必要なモノは、ツナ缶と釘と芯になるヒモだけ。

使った後でも、ちゃんとツナを食べることができ、調理しやすくて、ランプにもなるという優れたモノのツナ缶は非常用持出し袋に必携。防災訓練と称して、キャンドル代わりに使いたい秋の夜長を楽しんでみてはいかがですか。

非常袋に推奨  
ツナ缶とオイルランプ、ひと缶で二度美味しい。  
サラダに、サンドウィッチ、パスタと日頃からよく食卓にのぼるツナですが、災害時のこんな使い方が今、ちょっとした話題になっていいます。ツナ缶の即席ランプ。いままで考えもしなかった使い方ですが、これがいたって簡単で便利なんです。ツナ缶の中央(表でも裏でもOK)に釘で穴をあけ、そこに芯となるヒモを差すだけ。ツナ缶の油を燃料とし(なのでノンオイルタイプは使えません)、数時間は立派にランプとして機能します。しかも嬉しいことに、ランプとして使った後でも、ちゃんとツナを食べることができ、調理しやすくて、ランプにもなるという優れたモノのツナ缶は非常用持出し袋に必携。防災訓練と称して、キャンドル代わりに使いたい秋の夜長を楽しんでみてはいかがですか。

挿絵/鈴木ちさ

# “へらへら団子”のススメ

南伊豆で慣れ親しまれている伝統のおこじゃ(おやつ)。モチツとした食感に、濃厚なゴマだれが程よく調和した、つつい後を引いてしまう、おふくろの味です。お手軽な作り方をふたりのお母さんに教わってきました!

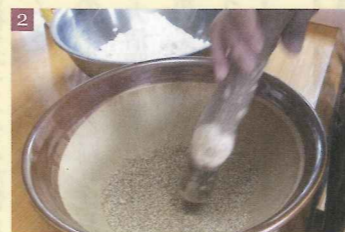
山田淑子さん (平戸)



小澤文江さん (下小野)



## Recipe 作り方



①ゴマをから煎り。②すりこぎとすり鉢でしっかりゴマすり。③砂糖と醤油を適量加えゴマだれの完成。やや濃いめに作るのがポイント。④小麦粉を水と混ぜ生地作り。最初は緩めに混ぜ、後から粉を追加して固さを調節。⑤“耳たぶ”の固さになったら、小さくちぎって団子状に小分け。⑥生地を指で平たくのばし、鍋で茹でる。大きさは5~15cm程(各自お好みで)⑦茹で上がったら、ザルで湯を切り、タレにからめて出来上がり。⑧後日、固くなったらグリルで“焼きへらへら団子”にする楽しみ方も。



※分量や茹で時間などは、各自お好みで調節して下さい。

生産・直売  
さとう温泉メロン  
Tel&Fax:0558-62-3978  
静岡県賀茂郡南伊豆町加納646  
www.minami-izu.net/melon

完熟梅の健康エキスを凝縮  
天然クエン酸 無農薬 無添加  
完熟梅ジュース  
500ml(5倍希釈) 1,100円  
南伊豆おく農園  
南伊豆町一条684  
tel&fax 0558-62-1486

森への入口  
自家製天然酵母の  
薪窯パン  
毎週土曜日 10:00~17:00  
南伊豆町天神原2715-11  
☎0558-64-8171

充実した生活をサポートし、地域福祉に貢献  
特別養老老人ホーム  
みなとの園  
南伊豆町湊638-1  
☎0558-62-8111

藤江 南伊豆町青市941-1 0558-62-2756  
代表 藤江貴一  
鋳金塗装  
B.P Fujie

電柵販売・設置  
修理メンテナンス  
遊休農地管理作業  
草刈り・農地再生  
害獣被害や  
荒地で  
お困りの方に  
マザーアースクラブ  
南伊豆町上小野469 ☎090-7307-8133