

花輪線で出掛けよう



JR花輪線の魅力と駅周辺の見どころを紹介。列車に揺られて、のんびりと市内の名所を楽しんでみませんか。

東大更駅で下車して風景を楽しむ

昭和35年12月1日に、気動車専用の駅として小屋の畑駅、秋田県の陸中大里駅とともに開業された東大更駅。

ホームと待合室の簡素な駅ですが、地元の人が清掃奉仕活動を行うなど地域で大切に守られてきた駅です。駅から徒歩15分ほどのところには、花輪線唯一のトラス橋(三角形の部材で構成され、変形しにくい構造の橋)である「赤川橋りょう」があり、岩手山を背景に木々の間を通り橋を渡ってくる車両を見ることができます。

のんびり散策しながら、のどかな風景を見に行きませんか。



東大更駅のホームからは、正面に岩手山、左手に姫神山を望むことができます。



食生活改善推進員に料理教室などを依頼する場合は健康福祉課まで。



- 1人当たり -
320kcal/塩分 2.0g

調理時間
約 60分

今月は
三色ひつまみ

市の郷土料理であるひつまみの生地には、地場産の野菜を入れた、目でも楽しめる料理です。生地に加える水分量を減らすと、うどんにアレンジすることが出来ます。

作り方

- ① かぼちゃはゆでてつぶす。
- ② ホウレン草はゆでて水20ccを加えミキサーにかける。
- ③ すいとん粉に塩を加えて3等分し、そのうち1つ目に①、2つ目に



- 今月の担当 -
田頭・寺田地区の皆さん

- ②を加える。
- ③に水を少しずつ加えて3種類のひつまみの生地を作る。
- ④ 手に水をつけながら④の生地を薄く延ばして食べやすい大きさにちぎり、下ゆでする。ゆでたら氷水にさらす。
- ⑥ 大根、ニンジン、油揚げは短冊切り、ゴボウはさがき、シメジは小分け、鶏肉は一口大に切る。
- ⑦ 鍋にだし汁と⑥を入れて煮込み、めんつゆで味付けをする。
- ⑧ ⑤のひつまみと斜め薄切りにした長ネギを入れる。

伝えよう郷土料理!!
Vol.06
八幡平キッチン

市食生活改善推進員
連絡協議会

- 材料 -

【4人分】

- ☆かぼちゃ…60g
- ☆ホウレン草…10g
- ☆すいとん粉…60g×3
- ☆塩…ひとつまみ
- ☆水…適宜
- ☆煮干しだし…1ℓ
- ☆大根・ニンジン・ゴボウ…各60g
- ☆油揚げ…1枚
- ☆シメジ…80g
- ☆鶏肉…160g
- ☆長ネギ…1本
- ☆めんつゆ…適宜