

すずいち 広報室

8月7日の立秋を境に、暑中見舞いから残暑見舞いへと変わりますが、体を感じる暑さや、セミのけたたましい鳴き声からは、まだ秋には程遠いようにも思えます。気象庁の予報では、「今年の残暑は例年以上の厳しさになる」としています。

夏の高校野球が熱いドラマを繰り広げ、さらに【リオ五輪】で盛り上がります。松岡修造さんの声援も加わり、8月は例年以上に熱く、暑〜い夏になりそうです。



七月登山日記 『奥大日岳』

たまちゃん

久しぶりの登山です。「雪の大谷」で有名な、立山黒部アルペンルートの最高地点、室堂から日本二百名山の奥大日岳（標高は二、六〇六m）に行ってきました。室堂にほど近い「雷鳥荘」に前泊して、「二雷鳥荘」からのスタートです。片道約四km、標高差は約二二六mの登山です。

① 朝陽は輝き、パワーに満ち溢れていました。遥か右奥に見えるのが、奥大日岳山頂です。朝七時半出発。いつも歩き始めは心ワクワク。徐々にきつい登りが、運動不足の足腰に喝！急登が終わると、ゆるやかな稜線歩きです。

② 奥大日岳が空に向かってそそり立っています。『奥大日岳』なんて眩しながら、あとひと踏ん張り。七月の終わりで、所どころに雪が残っています。

③ 約三時間で山頂に着きました。岩場で少し狭い山頂です。甘くみていた奥大日岳登山は、急な登りも多くて、結構きつくて足ガクガク。みるみる雲が辺りの山を隠していききました。

④ 奥大日岳は花百名山でもあるので、「ハクサンイチゲ」や「チングルマ」の花畑も楽しめます。

⑤ 白く可愛い「チングルマ」は、白い花を落とし、綿毛となり、さらに伸びて水鳥の羽のように姿を変える、不思議なおもしろい花なのです。

⑥ 下山途中、「雷鳥」しかも親子！すごい！

⑦ 辺りを見渡す母親は、ゆっくりと登山道に出てきて、砂浴びを始めると、ハイマツからひよっこり顔を出した幼鳥たちも、真似して砂浴びを始めました。砂浴びは、羽についた寄生虫などを、砂と共に落とすための行動です。冬は「雪浴び」をして羽の手入れをするんです。目の前に現れた雷鳥の親子に、感動で興奮した私は、じっと動かずに、写真を撮りました。

日本に生息する雷鳥の数は、北アルプスに二、三〇〇羽、南アルプスに七〇〇羽の、合計約三、〇〇〇羽といわれています。夏は褐色、冬は純白と、季節ごとに羽毛の色を変えます。キツネなどに襲われない事を願うばかりです。

奥大日岳の登山は、剣岳や立山の主峰を眺めながら、お花畑の稜線歩きや、雷鳥の親子との出会いに大満足です。またひとつ、私の登山日記に、思い出を記すことができました。

◆たまちゃんキッチン◆ ◎ もっちり！そうめんチヂミ ◎

♪そうめんが余ったり、いつものそうめんに飽きたら、フライパン1つで簡単アレンジ！♡・♡・♡

【材料】（1人分）



【作り方】 *生地は薄〜く広げてね！

- 茹でたそうめん 100〜150g
- 豚バラ薄切り肉 4〜5枚
- ニラ 4〜5本
- 片栗粉 大さじ2
- 塩 ひとつまみ
- 鰹節パック（小） 1パック
- 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ごま油 大さじ1/2

- ① そうめんはザルに入れて水でほぐして、2cm幅に切ります。
- ② 豚バラ肉とニラも、2cm幅位に切ります。
- ③ ボウルに①と②、Aを入れて混ぜます。
※ゴテゴテしてたら、水を大さじ1〜2加えて調整します。
- ④ フライパンに油を熱して、③を薄く平らに広げます。
※水で濡らしたフライ返しで押さえて薄くします。
- ⑤ 両面を中火でこんがり焼いて、ごま油を鍋肌から入れます。
- ⑥ 皿に盛り、餃子のタレにつけてお召し上がり下さい。



《裏ワザ！そうめんを茹でてる時、沸騰しても吹きこぼれない茹で方！》
そうめんを茹でる時、なべ底に耐熱性のスプーンを1本入れて、茹でてみてください。
あ〜ら不思議、スプーンが対流の邪魔をするから、吹きこぼれないんですよ。試してみてくださいね！



→ 鈴一のリフォームは安心と信頼を大切にしています！ →



水まわり・水漏れ等
住まいに関する事は
鈴一にご相談下さい。

◎お見積りは無料です。各担当者または、本社 高橋(たまちゃん) 090-6800-5519 までお電話下さい。

