

せんひなものがたり  
千雛物語

雛人形としての役目を終えて引退後、日野町のまちなかで第二の人生を送っている福よせ雛たち。そんなお雛さまたちは、今日は何をして過ごしているのでしょうか？



今日はニット帽でおしゃれしてみました♪ 似合うでしょ？

# 鶏肉とアスパラのポン酢炒め

カンタン! 時短! おすすめレシピ



### 《材料》 (2人分)

- 鶏むね肉 …… 250g
  - アスパラガス …… 3本
  - 塩こしょう …… 少々
  - 片栗粉 …… 大さじ 1/2
  - ごま油 …… 大さじ 1
- (A) 酒…大さじ 1/2  
ポン酢しょうゆ…大さじ 1

### 《作り方》

- ① アスパラは根元のかたい部分を切り落とし、皮のかたい部分はピーラーでむいて、斜め 3cm 幅に切る。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切る。塩こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて肉に火が通るまで炒める。アスパラを加えて火が通ったら、(A) の調味料を加えて炒め合わせる。

### 《コメント》

★アスパラを入れた後は炒めすぎないようにし、シャキシャキとした歯ごたえを楽しみましょう。



【1人分】 エネルギー (220kcal)、たんぱく質 (32.1g)、脂質 (8.5g)、食塩相当量 (0.8g)

## オシドリにゆ〜す VOL.341 ～野鳥の宝庫～



「お嫁さんになって下さい」「私、困っちゃう」  
【撮影者】 福田俊司さん (栃木県宇都宮市)

五月晴れの日野川、とても静かです。新観察小屋での4回目(旧から数えると31回目)のシーズンは、無事終了しました。皆様の温かいご支援やご協力に心から感謝申し上げます。

観察小屋の記録によると、シーズン中に32種類もの鳥が確認されています。ビックリでしょ。オシドリなどの水鳥以外に、空を舞う大様々な鳥たちも見る事ができました。まさに日野川は野鳥の宝庫です。

お客様や担当者が「ちょっと変わった鳥がいる。図鑑

で調べたらやっぱり」と興奮気味に話されると、みんなで確認して喜び合いました。そしてその結果32種類という貴重な記録になったのです。

小屋では「オシドリの番が増えた」「ヤマセミがダイビング」「カワセミ通過」「猛禽類、小鳥を捕獲」「対岸にキツネ出没」など、話に花が咲きました。この観察小屋は、鳥好き人口を確実に増やしています。そして、自然と対峙する自慢の場所でもあります。

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田 (電話72-0271)