

瀬戸しなの

十一月の名所・岩屋堂公園
 名僧行基の伝説に由来する岩屋山薬師堂から名付けられた天然の大きな岩のほころ「岩屋堂」。
 奇岩や滝などダイナミックな自然と、水と緑の潤い溢れる鳥原川の渓谷美が最大の魅力です。秋には一面に広がる紅葉の景色。自然の素晴らしさを五感で感じて下さい。

肌寒くなってきたね。

鍋料理は、固い食材を煮ることで消化吸収をよくし、汁に溶け出した栄養素も、もれなくいただく人間のすばらしい知恵です。



- トマトなべ**
- 材料
- トマト 大き目2つ
 - 玉葱 1/4個
 - ニンニク 1片
 - 白ワイン 1カップ
 - コンソメ 2個
 - 水 適量

具材…キャベツ、馬鈴薯、キノコ、ブロッコリー、ソーセージ、チーズなど。

- ①みじん切りにした玉葱とニンニクを弱火で炒める
- ②皮むきにしたトマト2個をざく切りにして加えソース状になったら、コンソメ、塩、白ワインを入れ、少し煮詰める。
- ③具材を切り、②を加え、ひたひたになるくらいに水を入れ、弱火にかける。
- ④火が通ったらチーズを加え、数分煮たら完成!



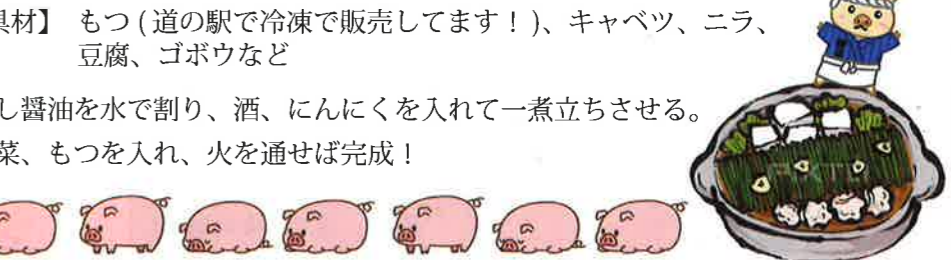
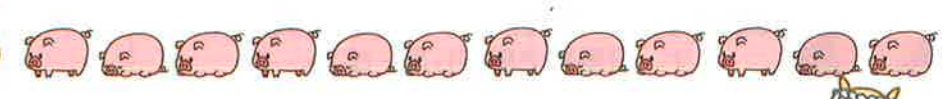
- もつ鍋**
- 【材料】
- だし醤油
 - 酒
 - ニンニク
 - 水
- 【具材】 もつ(道の駅で冷凍で販売してます!)、キャベツ、ニラ、豆腐、ゴボウなど

地元で採れた、おいしい野菜を使って、家族で鍋を囲みませんか?今日は少し変わった鍋を紹介いたします。

豆乳なべ

- 【材料】 豆乳 500ml(道の駅で販売中)
- スープ (だし汁 500ml、味噌 お好みで!)
- 【具材】 豚ばら肉(せと豚お勧め)、ネギ、キャベツ、キノコ、豆腐

- ①だし汁を煮立てて味噌をとき入れる。
 - ②豆乳を入れ、具材をお好みで入れてください。
- ※豆乳は煮立てすぎるとふきこぼれるので注意してね!



道の駅交流市場

田原のくちはうちは4日間来場します! 渥美半島の海産加工品、産直野菜です。豊根グリーンホーローは13日・20日のみの出店です。フランクフルト、五平餅を販売します。全日とも売切れご免です!

11/12・13・19・20
 多目的広場
 10:00 ~ 15:00

せと農業祭&軽トラ市

毎度おなじみの軽トラ市です。農業祭と同時開催で、生産者さんが作った野菜、苗、果物を販売します。

11/20 陶磁器センター芝生広場
 9:00 ~ 15:00

肉の日

瀬戸豚、ベーコン、ハム、ソーセージ、冷凍食品が、10%オフで販売します

11/29 精肉コーナー
 10%OFF
 瀬戸豚の商品もたくさんあります

瀬戸産自然森のお話

瀬戸市は自然森のある貴重な地域です。樹木医の先生が、丁寧にお話ししていただけます。

11/13 情報施設
 無料
 講師 加藤滋先生
 10:00 ~ 15:00

手作りクラフト

今日はしおり人形を作ります。不器用な方でも大丈夫です!先生が優しく、丁寧に指導していただけます。

11/27 情報施設
 無料
 講師 桑内先生
 9:30 ~ 14:00

わーく Work Park / 芝生広場

10:00 ~ 15:00
 楽しいことをいっぱい経験しましょう!

11/27
 10:00 ~ 15:00

ウオコーさんのさつまいもプリン ¥340
 さつまいもの自然の甘さをいかしたプリン。お皿にひっくり返して、召し上がれ!

しろさんのパリ辛あげ ¥340
 甘辛に味付けされている油揚げです。焼いて夕食の一品OK!うどんやおそばにも!

廣庵さんの羽二重もち(マスカット) ¥260
 羽二重のやわらかなお餅にマスカットの爽やかな甘みがとても美味しい一品です。

Lifeさんのふわ蒸し畑のお野菜(ハーフサイズ) ¥580
 ふわふわしつとりの食感で中にはさつまいもがたくさんはっています。ヘルシーなおやつ、ランチにいかがですか?

Tane Cafeさんのスイーツ、各種マフィン(ミニトマト)¥302
 半生クッキー(じゃがいも・バジル)¥216
 パウンドケーキ(ヤーコン・他) ¥270

リベルニーさんの栗ロールケーキ ¥891
 スポンジ生地にも栗がたっぷり!もちろん、ケーキの中央にも栗たっぷりです!おすすめのスイーツです。

副駅長さんのおしゃべり簡単クッキング!
 11月1日、8日、15日、29日 15:00pm ~
 参加費/特に参加費はいただきません。食堂ご利用の方、食堂ご購入の方が参加対象となります。

週末は「焼き芋」を食べよう
 土・日限定で販売しまーす!!

今日の薬膳 小松菜
 体がほてる、だるい、イライラするなどの症状に有効な小松菜。体の中の余分な熱をとり、気持ちを鎮める作用があります。喉の腫れや咳、痰などにもよいでしょう。消化を助け、消化不良、便秘にも有効です。薬膳・漢方の食材帳より

岩屋堂のライトアップ・無料シャトルバス(巡回)のご案内 運行日 11/12・13・19・20 / 10時~17時
 水野駅→道の駅品野→岩屋堂→(曾野経由)→水野駅 30分間隔で運行します!

アクセスMAP
 品野中・品野台小
 中水野 瀬戸水野局 企業団地 品川CC
 市民公園 品野陶磁器センター
 瀬戸市役所前 尾張瀬戸
 瀬戸市役所 瀬戸蔵
 瀬戸市クリーンセンター

第10回ライトアップ岩屋堂
 園内を流れる鳥原川の水面にモミジが鮮やかにアーチを作ります。ライトアップによる幻想的な世界をお楽しみください。

【日時】11/12(土)~20(日)
 【場所】岩屋堂公園
 【アクセス】東播磨環状自動車道「瀬戸島野1C」から10分
 ※名古屋学院大学臨時駐車場よりシャトルバス運行(無料)
 ※尾張瀬戸駅から臨時バス運行(片道大人400円、小人200円)
 【駐車場】180台(800円/1回)

(お問い合わせ)瀬戸市まるっとミュージアム 観光協会 瀬戸市蔵所町1-1
 TEL0561-85-2730 http://www.seto-marutto.info/

りんごの販売 隠れた人気 No.1 ぐんま名月 蜜がいっぱい! こうみつ 香りのいいりんご あいかの香り

11月8日(火) 9:00 ~ 12:00
 今月の朝市は、おなじみの三国山女性部朝市に他の生産者の方々にも加わっていただき、いつもよりパワーアップして、開催します!新鮮野菜、ぎんなん、きくらげ、りんご、刺身蒟蒻、スイーツもありまーす

朝市