



写真びより 第7回 ~岩井繩~



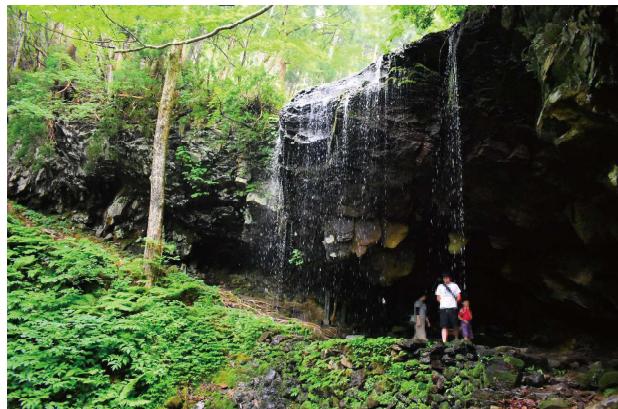
森安勇介

皆さん、こんにちは！

毎日暑い日が続きますね。我が家にはモルモットがいるので仕事で家を出ている時もエアコンをつけています。節電とのバランスが難しいですね。ちなみにモルモットにとっての適温は25度だそうです。エコじゃないですね。

連日の猛暑でバテてしまいそうな今日この頃ですが、エアコンの効いた部屋に閉じこもるのも飽きてしまったので、自然の涼を求めて岡山県北部、鏡野町にある「岩井滝」に行ってきました！

駐車場から山道を10分程登ったところにある岩井滝なのですが、滝の裏側に入れる「裏見の滝」として人気のスポットです！また、滝の100mほど手前に湧き出る名水「岩井」は、この水を飲み続け子を授かつた伝説から、別名子宝の水と呼ばれ、毎年7月10日にお祭りが行われています。※今年は新型コロナの影響で中止



当日は曇っていて蒸し暑かったのですが、山に入り滝まで行くと、ひんやりとまではいかないものの体感温度が数度下がったように感じました。山道を登る過程で汗をかいたのでプラスマイナスゼロのような気もしますが、流れる水も冷たく、目指していた「自然の涼」を感じることはできました！

滝までの道はコルクのような木質のチップで舗装されていて、どなたでも歩きやすくなっています。ただところどころ濡れていて滑りやすくなっているので、歩きやすい履きなれた靴で行くのをおススメします！なお、冬季は積雪により一般車両は進入禁止になるため行くことができんので、寒くなる前に是非一度訪れてみてください！



## 今月のおすすめレシピ <レタスの豚ロール>

卷之三

シャキシャキとした歯触りが美味しいレタスは約9割が水分でそれほど栄養価は高くありませんが、ビタミンCやビタミンE、カリウム、カルシウム、食物繊維などがバランスよく含まれています。サラダで生食にするイメージが強いですが、加熱しても美味しく食べることができます。加熱することでカサが減りたくさん食べることができるので、食物繊維を効率的に摂取でき、腸内環境を整える効果も期待できます。



### 〈材料 2人分〉

レタス	1/2 個 (200 g)	☆中華風ねぎソース
豚ロース薄切り肉	8 枚 (160 g)	長ねぎ 1/3 本
塩胡椒	少々	生姜 1 片
薄力粉	大さじ 2	砂糖 大さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1	醤油 大さじ 2
		ごま油 大さじ 1

## ＜作り方＞

- レタスは小さめに手でちぎる。ねぎ、生姜はみじん切りにする。
  - ボウルに中華風ねぎソースの材料を入れて混ぜる。
  - 豚肉は少しづつ重なるように縦に並べる。塩胡椒をふる。
  - 手前にレタスを広げるようにして高さ1cm程に重ねるようにして並べる。
  - 豚肉を手前から、レタスを巻き込むようにして巻き、薄力粉を薄くまぶす。
  - フライパンにサラダ油を入れて熱し、5を閉じ目を下にして入れ、中火で1分程焼く。  
時々転がしながら肉に火が通るまで焼く。
  - 食べやすい大きさに切って器に盛り、中華風ねぎソースをかける。