



皆さん、こんにちは！

雨の日が段々増えてきましたね。朝晩はまだ涼しいので過ごしやすいですが、いつ暑くなるのかとひやひやしています。九州は既に梅雨入りしたとのニュースもあり、家に閉じこもる日々が始まりそうな予感です。

GWのお話になりますが、鳥取県との境にある「高清水トレイル」へ行ってきました！「トレイル」とは「自然の中にある歩くための道」のことを指すそうで、たしかに歩きやすいように舗装してくれていました！

岡山市の自宅から高速を使い約2時間程でスタート地点近くの駐車場に着きました。そこで標高が744m。そこから30～40分くらいで標高950mの「高清水高原」まで行けます。本当はここからが本番という感じなのですが、日々の運動不足がたたり疲れてしまったため、ここまでとしました。

950m地点にある東屋にはテーブルとベンチがあったので、朝握ってきたおにぎりをそこで食べました。お昼近くでおなかのすいていたこと、山を登り疲れていたこと、見渡す限りの大自然の中だったことなどあり、涙が出そうなほど美味しかったです。

帰り道には奥津温泉があり、温泉に浸かってから帰りました。正直登っている最中は傾斜もきつく大変でしたが、山頂でのおにぎりとお帰りの温泉のおかげで、大満足の日となりました！是非皆さんも登ってみてください！おにぎりはお忘れなく！



今月のおすすめレシピ <ピーマンのチーズ肉巻き>

森安晴香

これから夏にかけて旬を迎えるピーマンは、中南米原産のナス科の野菜で、辛くない唐辛子の仲間です。ピーマンはビタミンCが非常に多く含まれており、レモン果汁の約1.5倍とも言われています。しかも、ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強く、加熱しても壊れにくいのが嬉しいポイント。火を通すことで甘みが増し、苦味がやわらいで食べやすくなります。油と一緒に調理すれば栄養の吸収もアップするので、今回は油を使って火を通すレシピをご紹介します。旬を迎えるこの時期に、ぜひおいしく味わってみてください！

<材料 2人分>

豚バラ肉	薄切り 6枚		
ピーマン	3個		
ピザ用チーズ	100g	★調理酒	大さじ1
塩こしょう	少々	★醤油	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2	★みりん	大さじ1



<作り方>

1. ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除いておく。
2. ピーマンにピザ用チーズを入れて、豚バラ肉を巻く。
3. フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、2を入れて焼く。
4. 焼き色が付いたら裏返し、蓋をして中火で3分程焼く。
5. 両面に焼き色が付いたら蓋を外し、塩こしょうをふり、★を入れて中火で煮絡める。
豚バラ肉に火が通り、味がなじんだら火から下ろす。
6. お皿に盛りつけて完成です！

