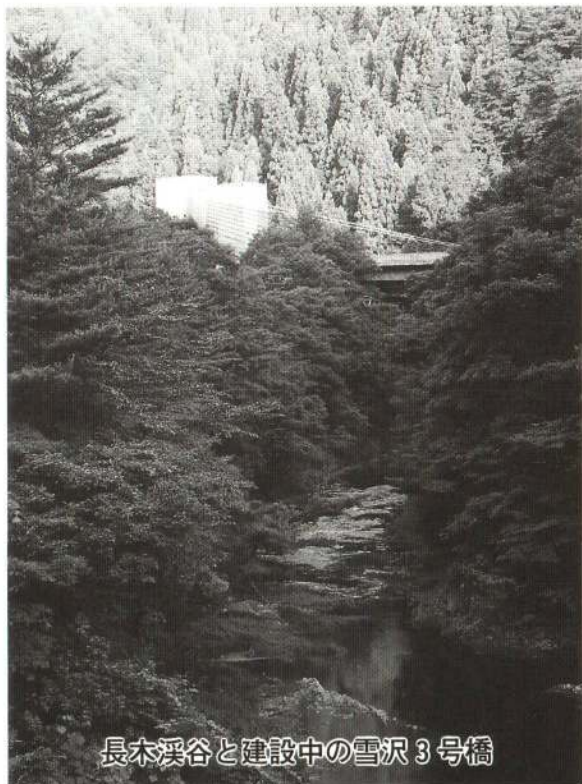




長木溪谷と建設中の雪沢3号橋

樹海ラインのオアシス

ながきけいこく 長木溪谷

大館
Odate sampo
さんぽ

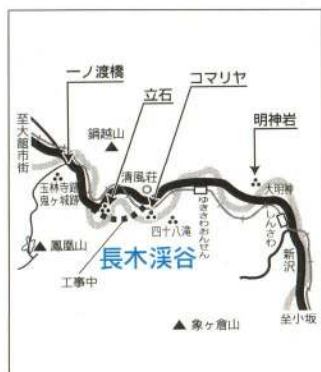
長木地区と雪沢地区との境、大館市から小坂町を経由し十和田湖に至る樹海ライン沿いに長木溪谷があります。この付近は、長木川の溪流と巨大な岩、天然秋田杉やブナなどの自然林が一体となり四季折々に美しい姿を見せています。江戸時代後期の紀行家菅江真澄は、一八〇七年（文化四年）にこの地を訪れ「いく瀬を渡り天鼓、小鞠相、四十八滝、立石：中略：など分るに、山迫りてたぎちながら、はや川也。さらに行かふ人もなけん、たゞ川音清く涼し」と「雄賀良能多奇」に記しています。また昭和四十九年には、県の緑地環境保全地域に指定されています。

雪沢地区の人々はこの溪谷にさえぎられ、昭和四十年代中ごろまでは小坂鉾山と大館を結ぶ小坂鉄道を訪れ「いく瀬を渡り天鼓、小鞠相、四十八滝、立石：中略：など分るに、山迫りてたぎちながら、はや川也。さらに行かふ人もなけん、たゞ川音清く涼し」と「雄賀良能多奇」に記しています。また昭和四十九年には、県の緑地環境保全地域に指定されています。

雪沢地区の人々はこの溪谷にさえぎられ、昭和四十年代中ごろまでは小坂鉾山と大館を結ぶ小坂鉄道を訪れ「いく瀬を渡り天鼓、小鞠相、四十八滝、立石：中略：など分るに、山迫りてたぎちながら、はや川也。さらに行かふ人もなけん、たゞ川音清く涼し」と「雄賀良能多奇」に記しています。また昭和四十九年には、県の緑地環境保全地域に指定されています。

問 観光物産課

☎49-3111
(内線283)



今月のレシピ

五目冷しうどん



1人分エネルギー334キロカロリー

暑さが続くと食欲も落ちてきます。そんなときに具だくさんの冷たいうどんはいかがですか。

作り方

- ① 鍋にAを入れて煮たて。冷ましてから冷蔵庫で冷やす。
- ② トマトはくし形に切る。
- ③ オクラは塩少量を加えたお湯でゆで、水にとり、斜め薄切りにする。
- ④ ワカメは戻しておく。
- ⑤ ネギは小口切りにする。
- ⑥ うどんはゆでたら、流水で洗ってぬめりをとり、水をよく切る。
- ⑦ 深皿にうどんを盛り、トマト、オクラ、ワカメ、ネギ、半分に切ったゆで卵を盛りつける。これに冷たい汁をかける。

材料 (4人分)

- ・うどん(乾めん).....300g
- ・だし汁(かつおダシ).....400cc
- ・A しょうゆ.....大さじ3
- ・みりん.....大さじ3
- ※市販のめんつゆでもよい
- ・トマト.....1コ
- ・オクラ.....8本
- ・乾燥ワカメ.....3g
- ・ゆで卵.....2コ
- ・ネギ.....20g

一口メモ

食事がめん類の場合どうしてもおかずがとりにくくなります。そこで、野菜や卵、ゆでた豚肉、蒸し鶏など、具をいろいろのせて、一緒に食べるとバランスがとれて良いでしょう。