

大滝温泉郷のミニドーム

# とむとむさと 湯夢湯夢の里 おんすい 温水プール



国道103号を折れ、大滝温泉郷に入ると白いドームの建物が見えてきます。これが、温泉と温水プールがセットになって一年中楽しめる「湯夢湯夢の里」です。駐車場の入り口には杉を模した15mもの高さの音の出る木「カリヨン」がそびえ、日中は音楽で時刻を教えてくれます。平成2年に温泉施設が完成。隣接して、流水プールやウォータースライダー、25mプールなどを備えた温水プール施設が平成5年にオープンしました。流水プールやウォータースライダーで歓声を上げる子どもたち、子どもに水泳を熱心に教えているお父さん、健康のために一人で黙々と泳ぐかたなどその利用スタイルはさまざまです。また、暖かな



音の出る木「カリヨン」

ロビーでは、泳ぎ疲れた後の充足感で一休みしているかたやゆつくりと読書を楽しむ姿も見られます。この温水プールが威力を発揮するのはこれからの季節。雪景色を眺めながら全館暖房の館内で水泳を楽しむことができ、プール脇では少し熱目の温泉を味わうこともできます。

湯夢湯夢の里温水プールは今年で10周年を迎えました。大館の奥座敷・大滝温泉郷の顔ともいえる白いミニドーム。だれでも自由に楽しめる温水プールで心身ともリフレッシュしてみませんか。

営業時間 10時～20時  
休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日、振替休日の場合は翌日)、年末年始

料金 (金) (1日)

大人500円、高校生400円  
小中学生300円、幼児200円  
お得な回数券、団体割引もあります。

問 湯夢湯夢の里温水プール

☎52 2752

## 今月のレシピ

「畑の肉」といわれるほど栄養価の高い大豆を使って炊き込みごはんを作ってみましょう。コンブのだしがとてもよくきいて、おいしくいただけます。

### 大豆炊き込みごはん



1人分エネルギー434キロカロリー

- 材料** (4人分)
- 米……………2.5合
  - もち米……………0.5合
  - ゆで大豆……………80g
  - ニンジン……………80g
  - コンブ……………8g
  - インゲン……………20g
  - 水……………1カップ
  - しょうゆ……………大さじ1強
  - 砂糖……………大さじ1強
  - 塩……………小さじ1強
- 作り方**
- ①米は炊く30分くらい前にといでざるにあけ、水を切る。
  - ②ニンジンとコンブは1cm角に切る。
  - ③鍋に水1カップを入れ、コンブを20分くらい浸す。これにニンジン、ゆで大豆とAを入れて、ニンジンがやわらかくなるまで煮る。具と煮汁を分けておく。
  - ④炊飯器に米を入れ、3合の目盛りまで③の煮汁を加え(不足の場合は水を足す)、普通に炊く。
  - ⑤インゲンはすじを取り、ゆでて小口切りにする。これと③の具をご飯に混ぜる。

一口メモ

大豆は、煮る5～6時間前に水に浸けておきます(もどすと約2倍の重さになります)。戻す時間がない場合は、ゆで大豆の缶詰を利用すると便利です。