

神垣 健司の
「

森へ入ろう for kids



暑い日があったり、寒い日があったりでちょっと体調を崩しそうな今日この頃ですね。冬支度…というように、冬が本格的に来る前にいろんな準備が必要だなあと思います。まずは、こたつに入ってみて考えよう…。

11
November
2024

神垣さとのお話 冬のおいしい木の実 日本原産のブルーベリー シャシャンボ

北米産のブルーベリーと同じツツジ科スズキ属の日本の里生種。11月末に上蒲刈島の物観。岩につながる道を歩いているとところどころにある。黒い実がシャシャンボ。ブルーベリーよりはちよとすばく、里生味のある味です。



マントニアニンガ
たくさん入っているよ。



上蒲刈島、倉橋島、宍道などの沿岸部によく自生している。11月末～12月初旬です。

Christmas Sweets

クリスマスに楽しめる冬の木の実のご紹介

シャシャンボのコンフィチュール

- シャシャンボを洗う。シャシャンボのお重さの30～40%くらいの砂糖を加えて、つぶれないようにちぎり混ぜる。
- 弱火でフツフツと温かくかきませ5～6分。さらさらと果汁が出てできあがり。

ドングリクッキー

アワの少ないマテバシイがおすすめ。マテバシイをよく洗い、虫いやくさいいるものを除き、フライパンで15分ほど炒る。壳を割り、中身をフードプロセッサーで細かくして、同量の小麦粉を加え、卵1個・オイル(バター)・塩、豆乳(牛乳)を加え、オーブンで20分ほど焼いてできあがり。

チーズケーキ

フルイチゴのジャム

よく洗い、こまかい半分に切って、同量の砂糖と一緒に煮て、あくをとりながら、にじみでいい。トトロにならできあがり。

野生のキウイ

まだ固い時は、リンゴなどと一緒にふくろに入れておき、追熟させて食べるとおいしい。

神垣 健司 (かみがきけんじ)
自然観察会などで講師を担当する。呉の自然にとてもくわしい。



片山りを
イラスト描いてます。
山で見つけた美味しい木の実や美しい実でクリスマスをたのしみたいですね。わくわく。

今までの
イラスト図鑑は
コチラから▶

