



上南地区マップ

糸魚川市 能生

No.7

ふるさとの味
上南の味
ぜんまい



上南地域内では、
ひたまり、権現荘で
お買い求め頂けます！

Q ぜんまいはどのように作るの？ (上南地区のばあちゃんの場合)

4又3又! 早朝から山に入ります。その日のうちにゆでる。天日干し。何度も干し返す。太陽あびて、手間をかけて、ミネラルたっぷりな干しぜんまいに育てます。ぞいまでにもゴミもとりぜんまいのゆで汁と、たり... 大変なんだから...

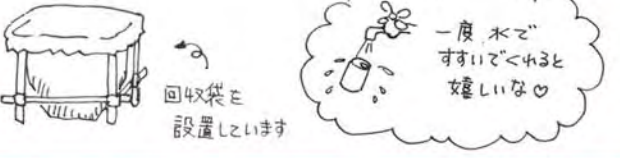


2016年 春・夏号



上南地区地域づくり協議会では
アルミ缶回収もしています!

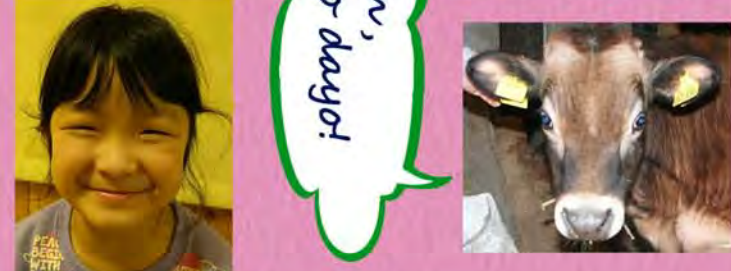
地域づくりの様々な活動の貴重な財源として、アルミ缶回収を行っています。回収で得た資金は地域活性化のための活動に利用させていただいています。是非家庭ごとにアルミ缶を地域で役立てるために、上南地区公民館へお持ちください!
※雪溶け〜雪の降り始めまで、各地区でも回収しています。地区外の方もOK! ご協力ください!



発行: 上南地区地域づくり協議会
〒949-1312
新潟県糸魚川市横 248
上南地区公民館内
tel・fax: 025-568-2533
権現のさとで検索



Jou-nan,
E-toto days!



レシピ

煮付け
戻したぜんまいと煮干しを煮ます。煮えたら、砂糖・しょうゆで濃めに味付けます。火を止めて一晩くらいそのまま味をしみこませます。

油いため
ごま油で戻したぜんまいを炒め、調味料・砂糖・しょうゆで味付けします。

白和え
布で包んで水切りした豆腐をすって塩・砂糖・調味料で薄味に味付けます。下味をつけたぜんまいを和えて完成!

干しぜんまいのもどし方

- ① たっぷりの水に干しぜんまいを入れ、水から弱火で煮る。
- ② 沸騰したら火を止め、冷めるまでそのまま置く。
- ③ 冷めたら、3,4回水を取り替え、水がきれいになれば、戻し完了!
※戻した量が多かった場合、袋に入れて冷凍保存も可能です。調理するときは解凍してそのまま使えます。

● ぜんまいはいろんな料理に使えます ●

煮物や油いために、油揚げや竹の子、椎茸、人参、レンコン、コンニャク、肉などと一緒に調理してください。炊き込みご飯や寿司の具にもよく合います。

What's New?!

ゲストハウス 山楽

初めまして!!

最大宿泊人数 50名まで

Q ゲストハウスって何?
サービスを抑えて、安価に泊まる宿のこじ、木部屋だったり、共同キッチンが使えるたり、長期滞在に向いています。オーフンスハウスで他のお客様やスタッフの方との交流が生まれやすくなる魅力の1つです。



38畳の大広間は宿泊者同士の交流や飲食、ごら寝など自由にご利用頂けます。

予約・お問い合わせは
070-3517-7106



山楽さんの場合
個室 2500円(税別)
寝袋持参、雑魚寝など 1,000円

詳しくは
www.sudomari.net/
ものをいってみてください。
ゲストハウス山楽 検索

高倉 4/9 春祭り
海幸(うみさち)の舞
別名「鳥飼釣り舞」
舞人は金釣ろとする
観客は金釣ろまいとする
その馬区けり引きが見所です!



藤後 7/7 祇園祭
神輿の瘦御(とまご)
神様を神輿に乗せて
村中を回ります。



積 9/12 秋祭り
まがは厳かに祭礼



溝尾 9/16 秋祭り
金鏡の舞
両手に持った鏡を
踏とさないように舞います。
どんぶり返しもしらうぞ!



祭りに出掛けよう!!

- 春祭り**
- 4/8 下倉 馬向形神社
 - 4/8 物出 十二神社
 - 4/10 須川 諏訪神社
 - 4/12 旗 金山神社
 - 4/17 柵口 五社神社
 - 4/19 高倉 熊野大神宮
 - 4/20 田麦平 十二神社
 - 4/23 西飛山 白山神社
 - 4/29 川詰 羽黒神社

- 祇園祭**
- 7/7 溝尾 神明神社
 - 7/7 藤後 八幡宮

- 秋祭り**
- 7/18 柵口 五社神社
 - 9/1 須川 諏訪神社
 - 9/7 田麦平 十二神社
 - 9/8 物出 十二神社
 - 9/9 高倉 熊野大神宮
 - 9/12 旗 金山神社
 - 9/16 溝尾 神明神社
 - 9/19 川詰 羽黒神社
 - 9/23 西飛山 白山神社
 - 10/28 下倉 馬向形神社



溝尾 7/7 祇園祭
血気盛んにワッショイ!ワッショイ! 声にもドボン!
雨のミラーがありがたい!
露払いの天狗にはたがひぬりよりに気をつけて!!



藤後 7/7 祇園祭
神輿が各家々を回ります!
あちらでワッショイ! こちらでワッショイ!



積 9/12 秋祭り
祭りのメイン、舞の奉納
写真は「当社(とまご)の舞」

**祭いだ!
わっしょい!**



上南地区の
あちらこちらで
ホタルが見られ
ます。ホタル
日没、約1時間後
から光りますとぞす
ので、夕刻のお散
歩にいかがですか?
見頃は20時頃です。



物出 諏訪橋 付近



溝尾〜川詰 南能生小学校ウラから
川詰方面を眺む

都生の水
くにおのみす

物出地区
山からのわき水が県道からすぐの所で
くめるようになりまして!が
命名「都生(くにお)の水」
「都」(くにお)は地域とら意味で
「生」は生きる・生かす、「能生」の1文字。
とらことで、この水から地域が
生かされて、増々発展していくよとの
思いが込められています。

