

金岡新聞

10月号

日本ロマン飛行 ②⑥

明地峠・鳥取県日野

日野郡日野町と岡山県新見市の県境に位置する『明地峠』は雲海の写真撮影スポットとして写真愛好家が多く訪れる場所として有名である。標高650mの明地展望台からは雄大な大山を望み、眼下にはすばらしい地形が広がる。十一月に入り大山に雪が降ると、山頂が白くなっている大山に漂う雲海が見られ、こちらもおすすめ。鎌倉時代には、討幕に失敗した後醍醐天皇が隠岐島に流された際、この峠を



雲海が発生しやすい条件は、気温がぐっと下がり、風がなく晴れていること

10月生まれの有名な人

- 10/1 うつみ宮土里 72歳
- 10/2 浜崎あゆみ 37歳
- 10/4 北島三郎 79歳
- 10/5 黒木 瞳 55歳
- 10/7 氷室京介 55歳
- 10/11 高畑淳子 61歳
- 10/13 松嶋菜々子 42歳
- 10/14 堺 雅人 42歳
- 10/20 山口智子 51歳
- 10/23 磯山さやか 32歳
- 10/25 山本浩二 69歳
- 10/28 スザンヌ 29歳

また、1977年に製作された映画『八つ墓村』で、ロケーションされたことでも知られている。近くには縁起のよい名で知られる日野町の金持神社もあるので、ついでに訪れてみてはいかがだろうか。



山佐産業(株)
瀬戸内プレカット
金岡事業所

岡山市東区金岡東町3-5-70

TEL 086-948-2053

FAX 086-948-0108

秋の味覚『サンマ/秋刀魚』

サンマの肝である「わた」を好む人は多い。サンマには胃がなく、腸も短いので、餌を食べてから排出するまでの時間が非常に短い。そのため、内臓にえぐみがなく美味しく食べることが出来る。また、本来新鮮な肝は甘味がありトロツとしていく。漁獲後半日〜1日で苦みが出てくる。また、時々わたがジャリツとする場合があるが、これは網で大量に漁獲される時にこすれて取れてしまったウロコを、海水とともに飲み込んでしまったためで、食感が気になるが食べても支障はない。青魚の中でも特に、血液をサラサラにし、血栓を予防する作用があり、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などの予防に効果的といわれるEPAと、体内の悪玉コレステロールを減らす作用もあるDHAを豊富に含む。他にも、ビタミンやカルシウム、鉄分なども豊富で、特に精神を安定させたり、血液の循環をよくしたり、貧血を予防したりするビタミンB2は他の魚の3倍以上。粘膜を丈夫にして眼精疲労にも効くビタミンAも豊富。骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含まれており、成長期の子供や中高年の方には特におすすめ。美味しいう塩焼きの方法。①グリルを予熱で3分間温める。②みりん(水で10倍に希釈)をサンマ全体に塗る。③塩をふる。④7分(片面グリル)の場合は表5分+裏4分)加熱後、取り出してからお皿の上に2分間放置する。



表面が銀色に輝いて照りがあるもの。目が透き通っているもの。肛門がしまっているもの。くちばしの黄色が大きくはっきりしているもの。背中が盛り上がり、丸々とお腹も太っているものが良い。

♡スズメ(?)のピィちゃん♡

- 巣から落ちて、弱っていたところを保護しました。
- ふわっふわのうぶ毛から尾羽も生え、飛行練習も始まりました。
- 水浴び中に触ろうとすると、黄色いくちばしなのに攻撃してきます。
- でもこのあどけない姿に魅せられて、ミミズ堀りでも糞掃除でも、喜んでお世話させてもらってます。
- 旅立ちの日は泣いちゃうかもね!

♡金岡のパパさん♡

