



## 竜ヶ岩の滝

ちょっとした紹介

親父山の中腹。上野川の上流にある竜ヶ岩の滝は、その名のとおり、昔、竜が住んでいたとの言い伝えがあり、奔流が約50メートルの高さから2段の滝となって落下する迫力のある滝です。

新緑の季節には、水面に映る青葉。秋には山を彩る紅葉と1年を通してすばらしい景観となっています。

上野の龍泉寺から林道道元越線を約6キロメートル行くと、橋の手前に竜ヶ岩の滝へ行く案内板があります。

(駐車場は、案内板があるところにちょっとした広場がありますので、そこに止めることとなります。)

川沿いの遊歩道を5分～10分ほど歩くと滝へたどり着くことができます。

遊歩道は、急峻で幅の狭い階段があり、滝周辺の岩場や雨上がりの道は滑りやすくなっていますので、歩きやすく滑りにくい靴が必要です。

また、川までの距離が高い場所が多いため、転落等の危険性もあります。

行かれる際は、十分に注意してください。



一人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
342kcal	14.6g	13.1g	40.9g	3.0g

### 鶏肉とかぼちゃのカレークリームシチュー

今年度最後のレシピ紹介です。

毎日寒い日が続きますね。室内との寒暖差にも気を付けながらお過ごしください。冬の定番メニューであるシチューを、いつもと違う風味で食べてみませんか？

身体の中から温まるので、年齢問わずおススメのレシピです。



旬の野菜を使った簡単レシピを紹介します

#### 材料 (4人分)

鶏モモ肉	240g
かぼちゃ	1/4個
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
セロリ	80g
水	適量
カレー粉	少々(風味付け)
シチュールウ	1/2箱(4ヶ)

#### 作り方

- 1 材料をそれぞれ角切りに切る。
- 2 鍋で鶏肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、しんなりしてたらセロリを加える。
- 3 具材が浸るくらいに水を加え、かぼちゃをいれて煮込む。
- 4 材料に火が通ったら、カレー粉、シチュールウを溶かす。