

ごかなび

知っているようで意外と知らない五霞町のこと。
「ごかなび」では五霞町の魅力を多くの人知ってもらうために、グルメスポットや観光スポット、施設などを紹介していきます。

スポーツをもっと身近に Street sports park Goka

道の駅ごかの北側調整池内にあり、東京オリンピックの正式種目となり人気を集めているスケートボードエリアや、バスケットボールエリアなどが整備されています。

町外からも多くの若者が集まる人気スポットとなっています。



◀スケートボードエリアは若者に大人気です



子どもたちの遊べるエリアもあります▶

- 所在地 五霞町ごかみらい10-1
- アクセス 圏央道「五霞IC」降りてすぐ
- 施設内容 スケートボードエリア、スラックラインエリア
バスケットボールエリア、こども遊び場
休憩スペース
- 利用料 無料
- 開放時間
3月～9月 午前9時30分～午後5時45分
10月～2月 午前9時30分～午後4時
- 休園日 道の駅ごかの休業日に準ずる
(第1・3月曜日 祝日の場合翌日休)



食改さんによる

健康レシピ

Vol.16

たこめし



ポイント

7月には、夏至の日から11日目にあたる日の『半夏生』という季節の移り変わりを表す雑節があります。たこの足のように稲がしっかり根付いて育つようにという願いを込めて、関西地方を中心に、半夏生の日にたこを食べる習慣があります。

たこには、アミノ酸の一種である「タウリン」が豊富に含まれていて、疲労回復や夏バテ予防に役立ちます。日に日に暑さが増して疲れがたまるこの季節にぴったりの食材です。

栄養豊富なたこを食べて、夏の暑さに負けない体づくりができるといいですね。

材料【4人分】

米	2合	しょうゆ	大さじ1
ゆでだこ	150g	酒	大さじ1
しょうが	2かけ	和風だしの素	小さじ1
ゆでえだまめ(さやなし)	50g	塩	少々

作り方

- ①米を洗い、30分程度浸水させ、ザルに上げて水気をきっておく。
- ②材料を切る。
 - ・たこ：1.5cm幅に切る。
 - ・しょうが：皮をむいて、せん切りにする。
- ③炊飯器に①の米・しょうゆ・酒・和風だしの素・塩を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
軽く混ぜ、上にたこ・えだまめをのせて、炊く。
- ④炊き上がったら、しょうがを加えて混ぜ合わせる。

1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	334kcal	14.6g	1.8g	60.5g	1.4g