



## シュトーレンを食べて、クリスマスを楽しもう

「シュトーレン」とは、たっぷりバターの生地に、洋酒で漬けられたドライフルーツやナッツが練りこまれ、表面に粉砂糖がまぶされている、ドイツの伝統的な「パン菓子」です。

クリスマスの4週間前の日曜日からクリスマスイブまでは「アドベント」と呼ばれ、イエス・キリストの降誕を待ち望む期間とされています。ドイツでは、この期間にシュトーレンを毎日薄くスライスし、少しずつ食べるという習慣があります。

最近では、この時期、多くの洋菓子店で予約販売もされていますし、自分で作るのも楽しいでしょう。クリスマスが近づくのを感じるながら、毎夜少しずつシュトーレンを食べるのは、とってもステキですね。



## 「Eco列車でいこう！」～第158回～ 南魚沼で秋を満喫！

(CO2排出量の少ない交通機関での旅行や、心が豊かになるような旅行を紹介するコーナーです！) 

11月6日(日)。インターネットで見つけた紅葉の穴場、「裏巻機溪谷」へ向かう。新潟市中央区を6:30に出発。関越道六日町ICから山道を走り、「五十沢キャンプ場」に到着。

キャンプ場の受付で一人300円の入場料を払い、自分でゲートを開けて、またクルマに乗り、約4キロ先の登山口まで進むルール。登山口の駐車場には県外ナンバーが多い。

どうやら、意外と人気があるらしい。快晴の下、期待が高まる！

全長3キロの散策路は、ハイキングコースとしてよく整備されている。ただし、足元は「ぬかるみ」が多く、ハシゴ、ロープ、沢渡りもあるから、登山靴か長靴は必須。少し歩けば、谷底から山の上まで全山紅葉となる。まさに「山燃ゆる」とはこのことだ！途中「不動滝」は本線からかなり下るが、行く価値あり。立派な滝を間近に捉え、上を見上げれば絶壁と紅葉、青空のコントラストが素晴らしい。

十分に満足したので、クルマで20分ほどの「上田の郷」でランチタイム。

集落のおかあさんたちが切り盛りしているような、のどかな食堂で、手打ちそばや地元野菜を使った食事が楽しめる。期間限定の「本気(マジ)丼」を注文。

天丼(海老2尾、朝どり新鮮野菜、マイタケ、エリンギ他、米はもちろん魚沼産コシヒカリ)、そば(ふのりをつなぎに使い、しっかりとした歯ごたえ)、けんちん汁(これも野菜をふんだんに)、小鉢(大根の煮物)、漬物、フルーツ。1300円也(税込)。

「魚沼の恵み」が詰まった昼食いただいた。散策で消費した分をはるかに上回るカロリーを摂取し、お腹をさすりながら新潟市へと戻った。



錦秋の散策路



絶壁の上まで紅葉が続く



豪華な本気(マジ)丼