

西箕輪中学校3年東組では道德の授業で地域に興味を持ちました。そこで西箕輪のことについて考え「総合的な学習の時間」で4つのグループに分かれて地域貢献活動を行いました。

まず、観光グループではみはらしファームへ実際に行って魅力を探してきました。すると、みはらしには多くの観光客があり、自分たちでも気付いていなかった魅力が沢山ありました。

ここでは、私たちが実際に行って感じてみたみはらしファームの魅力を紹介していきます。

Let's Go みはらし！



標高
900m！



とれたて市場
とても新鮮で
おいしい！



みはらしの湯🔥
筋肉痛や関節痛
に効果あり！



かわいい動物たち
と触れ合える！

お腹空いたら日
替わりバイキン
グでお昼ご飯♪



西箕輪中学校3年東組

詳しい感想は
こちら！→

西箕輪
中学校HP



みはらし
公式サイト



みはらし
公式インスタ





とれたて市場では、野菜や果物のほとんどが西筑輪産です。季節によって旬の野菜や果物が売っています。STARTO ENTERTAINMENT（旧ジャニーズ事務所）所属 SnowManさんや小島よしおさんなど数多くの芸能人の方がきました。

見たことない商品がいっぱいあって面白いなあと思いました！

羽広 カブ おいしいよ



「羽広菜」の原産は伊那市西箕輪 神仙寺（ちゅうせんじ）の農とも
言われています。羽広（はひろ）地区で昔から守り継がれている地域の
菜で、茎の部分は若干曲いので、カブの部分と漬物にしていきます。カブは
買がみくらんだ肉質で、地上に出た部分は赤紫に着色し、地中の部分は
白に近い淡い色となります。

2007年に「信州の伝統野菜・伝承地域産野菜」の指定を受けました。

粕漬け・浅漬けにして食べるとおいしいです！
甘みがあり、シャッキとして歯ざわりが人気です。

カブは胃腸をあたためる効果もあり、
胸やけの不快感、食べ過ぎの時の消化吸収も助
けてくれる。これからの時期にぴったりの食
材です。

漬物レシピ

羽広カブ漬け

材料
・羽広カブ 1kg
・塩 10g
・お酢 100g
・水 100g

作り方
1. カブは水洗いし、よく水気を拭く。
2. カブを縦に半分に切り、塩をまぶす。
3. 塩をまぶしたカブを、お酢と水の入った容器に入れ、冷蔵庫で漬ける。

4. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
5. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

6. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
7. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

8. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
9. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

10. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
11. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

12. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
13. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

14. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
15. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

16. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
17. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

18. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
19. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

20. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
21. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

22. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
23. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

24. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
25. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

26. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
27. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

28. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
29. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

30. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
31. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

32. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
33. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

34. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
35. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

36. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
37. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

38. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
39. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

40. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
41. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

42. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
43. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

44. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
45. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

46. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
47. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

48. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
49. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

50. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。
51. 漬けたカブは、お酢と水の液を絞って、お酢と水を混ぜた液で漬ける。

伊那市西箕輪産

羽広カブ
予約受付中

1Kg 360円

みはらしのふれあい広場には馬、ヤギ、ウサギ、ダチョウなどのたくさんの動物がいます。

ふれあい広場では餌やり体験もできます！

たくさん可愛い動物がいて選べないよお～



いつもは馬小屋にいますが馬が自由に走り回ることができる場所もあります。自由に馬が走っているのを見るのは癒されます！



ヤギは4人家族でお母さんは藍（あい）という名前です。子供は桜月（さつき）と福（ふく）、和（なごみ）の3人です。桜月はヤンチャな男の子で、福ちゃんはマイペースで慎重派です。みんなが元気に生活している姿を見るのも楽しいです！



(正面入り口)

みはらしの湯は神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、慢性消化器病、痔疾、冷え性、疲労回復、健康増進などの様々な効果があります。

露天風呂やサウナなど、さまざまな種類のお風呂があり気分転換になるので、楽しめます。特に露天風呂はみはらしの湯という名前だけに見晴らしがとても良いです。いろんなお風呂があって毎回楽しいです。お昼にお風呂に入るとお風呂の後に昼食も取れるのでおすすめです。

私は景色が綺麗で露天風呂が1番テンションが上がります！



(露天風呂)

入浴料は大人（中学生以上）600円、児童（小学生）300円

営業時間は10時～21時まで

詳しくはみはらしのホームページをご覧ください

郷土料理グループでは、羽広かぶを使ってオリジナルレシピを考えて作りました。葉の部分でタルタルソースとスムージーを作ったり、かぶの根と葉でクッキーとステーキを作ったりしました。

羽広かぶは西箕輪の野菜ということを知り、それを地域の人や西箕輪以外の方に知って貰いたいという思いで作ってみました。

環境グループでは、西箕輪の環境の特色を植生に目を向けて考え、ポスターにまとめました。身近な自然に目を向けると、色んな疑問が浮かび上がってきて、より西箕輪の環境への興味が高まりました。

ゴミグループでは、落ちているゴミを利用してゴミアートを作り、校内に展示しました。また、どのくらいゴミが落ちていたか知ってもらうためにポスターを制作し校内に掲示しました。