



道の駅 良寛の里 わしま

通信

vol.215号

2022年11月発行



良寛と貞心尼
出逢いの地

喫茶・お食事・お買い物

もてなし家

今月のおすすめメニュー

季節のお野菜・きのこをたっぷり入れて味噌味で煮込んだうどん。消化もよく、お腹がポッカポカになります♪

秋冬限定



「田舎風煮込みうどん」
800円

旬のローカル食材を活用



シェフのオススメレシピ

さつまいものもちもちパンケーキ



材料
生地
 A: もち粉 & 米粉 各90g
 ベーキングパウダー12g
 B: 牛乳120cc/卵1個/砂糖50g/サラダ油10g/
 バニラエッセンス1~2滴
さつまいも甘煮
 さつまいも中サイズ1/3本
 砂糖(さつまいもの20%の重量)
 塩ひとつまみ
 水適量
 *サラダ油適量(焼くときに使用)

つくりかた

1. さつまいもを1cm角程度に切り、砂糖・塩ひとつまみを入れ、少量の水で柔らかくなるまで煮る。
2. 生地・Aの材料をまぜて、ふるいにかけたものに、Bの材料を加え、よく混ぜたら、甘く煮たさつまいもを入れる。
3. よく熱したフライパンに油を引き、中火の弱火で中心まで火が入り、きれいな焼き色になったら完成。

お好みで、生クリームや市販のキャラメルソースをトッピング!

POINT
砂糖は水分を含みやすく先に混ぜると生地が固くなりやすいので、後から混ぜます。

自然薯まつり

11/20(日) 10時~

自然薯販売



*なくなり次第販売終了となります。

限定メニュー



自然薯使用 とろろめし

限定50食
もてなし家食堂にてご提供

特別企画

- コシヒカリ食べくらべ
長岡・三条・佐渡・魚沼のお米をワンコインで!
- 生そば販売(新そば)
- 出店: あぐりの里・コープにいがた

主催: わしま自然薯栽培組合 共催: 道の駅良寛の里わしま



道の駅で美味しいスイーツ食べませんか?

ひふみ堂

ほんとにうまい!

鯛焼きソフト
一匹入り
670円(税込)

人気商品につき、
なくなり次第終了です。

同日開催! 防災キャンプ in わしま

アウトドアを楽しみながら、防災意識を高めるデイキャンプ「防災キャンプ」を開催します。初心者でも楽しめます♪

会場: もてなし家(芝生の広場)
講師: SWAMP(ラッパー・アウトドアプレゼンター)



300円
+ ~500円

「熟成紅はるか」使用

農産物直売コーナー



冬大根

この季節、鍋に風呂ふき大根におでんに、と万能な保存野菜。薬膳では、喉の不調改善、解熱作用のある冬野菜といわれます。



白菜

冬野菜は上手に保存してバリエーション豊かに楽しみましょう

冬の定番・鍋料理には欠かせない白菜。クリーム煮込やグラタン、キムチを仕込むのもいいですね。

11月の出店予定

黄金のキッチントレーラー



11/3(祝) 11:00~15:00
会場: 栃尾産業交流センターおりなす

11/13(日) 10:00~15:00
みしまルシェ 会場: みしま会館前

11/9(土)
わしまオートキャンプ場 感謝祭

12/3(土)~4(日)
燕三条じばさん感謝祭
会場: 燕三条地場産業センター

ひふみ号ではなくブース出店となります。

今回の材料はもてなし家に販売中



紅はるか
¥300~



もち粉・米粉
各 ¥450



良寛牛乳 500ml
¥130

道の駅良寛の里わしま・もてなし家・ひふみ堂

黄金のキッチントレーラー
ひふみ号



最新情報はSNSで!

営業時間: 9:00~17:00
お食事 10:00~15:00

〒949-4525 長岡市島崎 5713-2
☎ 0258-41-8110

良寛をめぐる人びとと良寛の魅力

- 良寛を敬愛した文人・画人 - (後期)

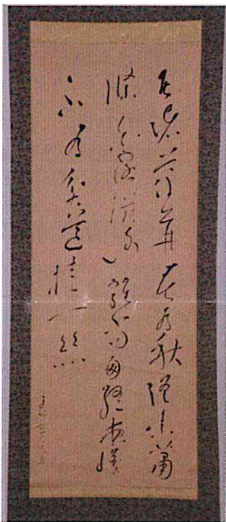
会期：令和4年10/8(土)～12/25(日)
入館料：500円
会場：良寛の里美術館
時間：9:00～17:00

開催中

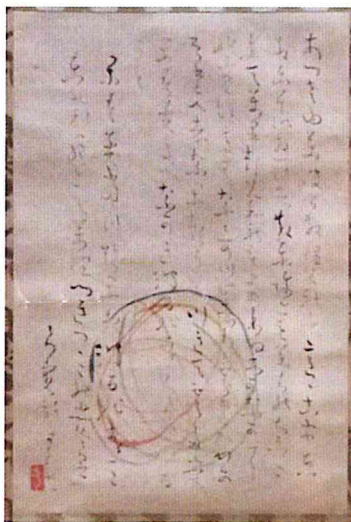
< 展示作品 >

- ・良寛
- ・貞心尼
- ・山本以南、由之、泰樹、泰世
- ・富川潤一、こしの千涯、津田青楓
- ・高村真夫、五十嵐晴徳
- ・松岡譲、堀口大学、相馬御風
- ・牧野忠精、河井継之助、小林虎三郎
- ・三島億二郎 ほか

良寛書「居諸在再・・・」



津田青楓「良寛歌 てまり」(個人蔵)



良寛の遺墨はじめ、良寛を敬愛した文人・画人たちの作品やその思いなどから、良寛の魅力により深く触れていただけます。

イベント報告

10/16 八幡林官衙遺跡 現地説明見学会

「八幡林官衙遺跡」の活かし方

「日本書紀」に記された「淳足柵」の存在を証明する木簡が、奈良平安時代越後の国古志郡の中心であった長岡市和島の八幡林官衙遺跡で発見されてから30年…。貴重な文化財の保存と活用の取組に向けて現地見学会が開催されました。



*前期の内容と一部作品の入れ替えがございます。

体験・交流スペース

和らぎ家

体験教室 良寛 ひふみ塾

良寛ひふみ塾とは、生涯学びをつづけた良寛さんにあやかり、楽しい学びの寺子屋のイメージで名づけました。市内外・どなたでも気軽に参加できる体験教室です。詳しくは、良寛の里美術館までお気軽におたずねください。

着付け

第1(日)10～12時
気軽に着付け♪
着物・小物の貸出あり。
参加費：900円

水墨画

第3(金)10～12時
墨で表現する
幽玄の世界
参加費
700～800円
(材料費別)

ヨガ

第1・3(水)
13:30～14:45
ゆがみを整え
アンチエイジング
参加費：1,100円

トーンチャイム

第2(木)13:30～14:30
ハンドベルの要領で
癒しの音色
参加費：1,100円

パッチワーク

第2・4(金)
10～12時
2023年1月まで
お休みします。
参加費：1,100円

表具

第2・4(土)10～12時
今静かな
ブームの表具
参加費：300円
(材料費別)

デジカメ

第2(土)13～15時
コツを覚えて
楽しく撮影
参加費：1,000円

ストレッチポール

第2・4(火)
10時～12時
正しい姿勢で
腰痛・肩こり解消!
参加費：1,200円

絵手紙・彩の会

第1(土)13:30～15:30
絵手紙好きな人、楽しく
みんなで作りますか?
参加費：800円

版画

第2・4(月)
9:30～12:30
季節の草花等を
版画にしましょう。
参加費：1,000円
(材料費別)

手編み

第2(火)・第3(月)
9:30～13:00
参加費
900～1,000円

手まり

第2・4(日)10～13時
良寛さんも遊んだ
和島てまりを作っ
てみませんか
参加費：1,000円

花結び(帯)

第2(月)10時～12時
華やかな帯結びでフ
ランク上の着付けを。
参加費 1,000円

書道

第2・4(水)10～12時
書と向きあう
静かな時間
参加費：1,000円
+月刊誌代700円

生け花

第3(木)10～12時
花を生けて
みませんか
参加費：800円
(材料費別)

今月の



歌って♪脳トレ

第1・3(水)10～11時
みんなで唄ったり身体を動
かしたり。楽しく健康にな
りませんか。
参加費：1,000円



フラワーアレンジメント

第4(木)13:30～15:30
季節の花をアレンジ♪
参加費：1,000円
(材料費別)

押し花

第3(土)10～12時
花の美しさを
綴じてみて
参加費：1,200円
(材料費別)

和らぎ家 レンタル スペース

和室 40 畳 / スクール形式
ホール / ギャラリースペース
詳しくは、おたずねください。

各種教室

ハンドメイド
マルシェ

講演会

お茶

第4(金)10～12時
茶室「指月亭」
参加費：1200円
(お菓子代別)
持ち物：袱紗、爪楊枝
*座椅子もありです