

知ってた!? 隠れたまちの アレコレ

市内の知られざるスポット
を調査してきました

Vol. 04 水辺でひとときの涼を

緑が深まり、日に日に暑さも増して、夏の陽気を感じる季節となりました。秋保大滝や広瀬川、磊々峡など、暑さを和らげてくれるようなさまざまな水辺スポットがある仙台市内。涼やかな水辺を巡って、リフレッシュしてみませんか。



日光差す幻想的な空間—光明の滝

泉区朴沢の北西部、七北田川の支流である長谷倉川沿いを上流に進むと、「光明の滝」と書かれた看板が見えてきます。この入口から徒歩1分程でたどり着く滝は、約10メートルの高さから一直線に流れ落ちる様子が、迫力満点。木漏れ日が降り注ぐと、水面がエメラルドグリーンに輝き、神秘的な雰囲気を感じさせます。

滝つぼから上がる純白の水しぶきと、周りの木々の緑とのコントラストに魅了されるとともに、澄んだ空気に包まれた空間に気持ちが安らぎます。天気の良い日に、ぜひ足を延ばしてみたいのではないでしょうか。



▲入口には鳥居と看板



地下鉄「泉中央駅」から車で約30分



山の中で力強い水音が響き、滝の近くは涼しく感じられます



この季節は、みずみずしい緑に囲まれた旗立溜池を見られます



▲周囲にはさまざまな野草も



宮城交通「旗立西公園前」バス停から徒歩約10分

太白山を望む—旗立溜池

太白区旗立付近一帯に広がる緑豊かな旗立緑地に、5つのため池があるのをご存じですか？ 西から東に「新溜池」「旗立溜池」「蛸溜池」「中溜池」「街道溜池」の順で並んでいます。

旗立溜池からは、区のシンボルである太白山を望むことができ、穏やかな水面に映り込む山の景色を楽しむことができます。夏には青々とした緑、秋には紅葉がため池の周りを彩り、季節ごとに異なる表情を見せてくれますよ。

自然あふれる場所で聞こえる鳥のさえずりに耳を傾けながら、絵画のように美しい景色とため池を渡ってくる心地よい風に癒やされませんか。

食べる力を育む

せんだいレシピ帖

ずんだもち



材料（4人分）

- 角餅 … 8個
- 枝豆（さやつき） … 600グラム
- 砂糖 … 60グラム
- 塩 … ひとつまみ

夏が旬の枝豆を使用した仙台の郷土料理です。ミキサーで粉砕するやり方もありますが、すり鉢ですりつぶすことにより、豆の油分が染み出して、濃厚な味わいになります。

作り方

- ① 枝豆を水洗いし、塩（分量外）を多めに振っておく
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸騰させて、枝豆を少し軟らかめにゆでる。さやから豆を取り出し、薄皮をむいて、まな板で粗く刻んでから、すり鉢でよくすりつぶす
※ミキサーで粉砕する場合は水を加えるので、鍋で火にかけ片栗粉で固さを調整すると良い
- ③②に砂糖と塩を加えて混ぜる
- ④③に軟らかくした餅を加え、あえる
※焼いた餅または電子レンジで軟らかくした餅を使う場合はお湯にくぐらせると良い

食育 Point

「ずんだもち」の名前の由来は、伊達政宗公が陣太刀の柄で枝豆について食べた、「豆を打つ」で「豆打（ずだ）」になったなど諸説あります。地域の食文化を伝えていきましょう

問健康教育課 ☎214・8868