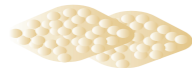


津田地区ええところ発見図

砂川

2

テンペとは…



テンペは、煮た大豆をハイビスカスなどの葉の裏面に付着しているテンペ菌（クモノスカビ）で発酵させたインドネシアの伝統的無塩発酵食品です。形は、大豆一粒一粒が白い菌糸で固まったケーキ状のもので、ほんのり甘いクリにも似た風味で「大豆のカマンベールチーズ」と呼ばれています。納豆のような糸引きや強いにおいがなく、スライスして料理することができます。栄養的にも、良質の植物性タンパク質や、生活習慣病の予防に役立つリノール酸・ビタミンB群、食物繊維、レシチン、サポニン、イソフボン等を豊富に含んでおり、大変優れています。

料理のってるよ~~~~



コスモスの
小さく風を
捉えけり



光津

大仕切道

米

岡東浄化センター

3

沖元



1

2

小仕切道

政津

九幡東岡山駐車場線

光政郵便局

⊗

政田幼稚園

政田小学校

政田コミュニティーハウス

政田民族資料館

宮道

君津

JA低温倉庫

⊗ 上南中学校

江崎金岡線

江川

9



いちご

10



7

JA岡山津田支所

8



米

6 円

土手屋橋

遊歩道

升田

大豆・麦・米

5

六番川

4

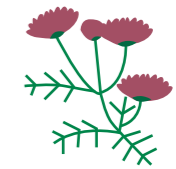
釣り竿の
一振り春を
引き寄せる



鳩島



- ① 六番川水の公園体育館
平成17年第60回岡山国体
- ② 六番川水の公園
- ③ 岡東浄化センター公園
- ④ 四ツ手
- ⑤ 横樋観音
- ぬまくま
⑥ 沼名前神社
- ⑦ 上南公民館
- ⑧ ウォーターパーク宮川
- えがわ
⑨ 江川ウォークコース
- ⑩ 紺屋（コーヤ）の山



〔作成者〕

津田地区愛育委員会 津田地区栄養委員
地区のみなさん
阿部 博、赤木歳通、中島莞爾（写真）
宮城孝子（表紙絵、俳句）
小島和枝（挿絵）
岡山市保健所・西大寺保健センター



裸島



百間河口水門

