

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

アスパラガスとイカのおかか和え



旬の食材を使ったお手軽で彩りの良いヘルシーレシピ

アスパラガスから発見されたアスパラギン酸はスタミナドリンクの有効成分として用いられ、素早い疲労回復を促し、体の活力を増す効果があると言われています。また、尿の合成を促進し、有害なアンモニアの排出を促します。熱に弱いので、さっと加熱していただきます！

材料 (2人分)

- アスパラガス……………4本
- ロールイカ……………60g
- 淡口しょうゆ……………小さじ2/3杯
- 削り節……………1g (小1/2パック)

1. アスパラガスは根元の部分をしならせ、ポキッと折れるところより下が硬いので除く。根元が硬い場合はピーラーを使って皮を剥き、3～4等分に斜め切りをする。
2. 鍋にアスパラガスを並べて、大さじ2～3杯の水を加えて加熱し、沸騰したら、きっちり蓋をして中火で1～2分程度蒸し茹でにする。
3. イカは斜め格子の切れ目を入れ、短冊に切り、茹でておく。
4. しょうゆと削り節で和える。

(1人分 エネルギー 34kcal 塩分 0.5g)



アスパラガスとイカのおかか和え



ご飯

新じゃがとツナの炒め煮

サワラの梅風味焼き

上野総合市民病院 管理栄養士による病気にならないためのレシピです。

伊賀市の文化財 81

国登録有形文化財

一乃湯本館・門

(上野西日南町)

一乃湯は、最初「草津湯」として開業しました。天井裏の棟木には上棟札が残っていて、大正15年11月2日の日付が入っています。昭和25年に「一乃湯」となり、現在の所有者が一乃湯の三代目にあたります。

通りに面した石柱門の上部には「二乃湯」とネオン管の看板が取り付けられ、訪れる利用者を迎えています。夕暮れ、夜空に輝くネオンサインは、一乃湯のレトロな佇まいを際立たせ、建物のシンボルマーク的な存在となっています。前庭を進むと唐破風*1の玄関で、柱上部には桝が組まれ、蛙股*2で虹梁*3を受けます。天井は格天井*4となっていて、全体的に社寺風のしつらえです。

玄関を入ると番台で、中央の大鏡を境に右が男子、左が女子の脱衣場、その先が小さな中庭を挟んで別棟の浴場となっています。脱衣場は、流



▲夕暮れ時の一乃湯

木を加工した欄間や折上げ格天井など和風を凝らしていますが、浴場入口には花模様のテラコッタ*5やアーチ状に色ガラスがはめられ洋風を醸しているのは対照的です。

男女の脱衣場の端には階段があり、2階に通じています。2階の部屋は、現在は使用されていませんが、元々は湯上り客がくつろぐ休憩所でした。

現在も、人々に交流の場を提供する一乃湯は、上野城下町において、昭和の町並みの雰囲気を出す建物のひとつとして、昨年6月21日に国の登録文化財に登録されました。

- *1 唐破風：中央部が弓形で両端が反り返った曲線状の屋根の形式
- *2 蛙股：梁や桁の上に置かれる支柱
- *3 虹梁：虹のように弓形に反った梁
- *4 格天井：格子状に木を組んで板を張った天井
- *5 テラコッタ：装飾に用いる素焼きの陶器、テラコッタタイル

文化財課

☎ 47・1285 FAX 47・1290



▲色ガラスとテラコッタ(中央) ▲折上げ格天井