

病気になるにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# 小松菜の あんかけうどん



ひと工夫で、さらにおいしい減塩メニュー

昨年4月から、厚生労働省が推奨する食塩の摂取量が男性8g、女性7gに改められ、健康な成人でも減塩の必要性が増していることがわかります。

うどん1杯分の塩分量は汁4g程度、麺1g程度あり、だし汁を飲み干すと5g程度の塩分を取ることになります。風味のある食材や香辛料を使い、だし汁にとろみをつけることで薄味でも満足感を得られます。



豆腐の黒蜜きなこがけ



小松菜のあんかけうどん

いちじこ  
柚子こしょう

## 材料 (2人分)

- ゆでうどん.....400g (2玉)
- 水.....300ml (1と1/2カップ)
- 干しいたけ.....10g (3個)
- ①かにかほぐし身.....55g (1缶)
- 中華だし(顆粒).....3g (小さじ1)
- 卵...60g(1個) 小松菜...120g(1/2~1/3袋)
- ごま油.....6g (大さじ1/2)
- 柚子こしょう.....4g (小さじ1弱)
- 《水溶き片栗粉》
- 水...30ml(大さじ2) 片栗粉...18g(大さじ2)

1. 干しいたけを300mlの水で戻して薄切りにし、小松菜は3cm幅に切る。
2. 電子レンジ(600w)でうどんを40秒ほど加熱して卵と絡め、ごま油を熱した鍋で卵がしっかりと固まるまで加熱し、小松菜を加えて炒める。
3. 2に、しいたけのもどし汁と①の材料を加えて加熱する。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、皿に盛り付け、柚子こしょうを添える。

(1人分: エネルギー 395Kcal、塩分 2.1g)

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。

▶ 種生のオオツクバナゲシ



オオツクバナゲシ(ブナ科)はアカガシとツクバナゲシとの交雑種で、東京都八王子市の高尾山で初めて発見されました。本州、四国、九州の標高400~500m以上の山地に自生する常緑高木です。  
葉は茎の一つの節に1枚ずつ方向をたがえてつく互生で、先端は細長く尖り、硬い革質で光沢があります。交雑種のため、葉の形は多形ですが、主脈は凹んでいます。葉柄(葉身を茎や枝につないでいる細い柄の部分)はアカガシより短く、葉の上部に鋸歯(のこぎりの歯のようなざざぎざの切り込み)があり、ツクバナゲシと同様に、葉が枝先に集まっ

## 伊賀市の文化財 96

市指定文化財(天然記念物)

### 種生のオオツクバナゲシ (種生)

つぎます。  
オオツクバナゲシやツクバナゲシの「ツクバネ」とは、この枝先に葉が集まってつく様子を正月の羽子板遊びの「衝羽根」に見立てたことからきています。

雌雄同株で4~5月頃に花が咲きます。雄花は黄褐色で、茎に垂れ下がりが、多数付きます。雌花は葉腋(植物の葉が茎に付着する部分で、芽ができるところ)に直立し、3~4個付きます。

堅果(ドングリ)は短く、先のほうが肩を張ったような形をしています。殻斗(いわゆるドングリの椀の部分)は6~7個の環状の模様が見られます。

種生のオオツクバナゲシは、市史跡「草高寺跡・吉田兼好ゆかりの地」が位置する森林の一角にあります。幹周囲3.5m、樹高20mで、枝張りは東西方向に23m、南北方向に21mです。樹齢は不明ですが、幹がごつごつとした質感で樹木の生育状態は良好です。

オオツクバナゲシは、県下でもまれな樹木であり、種生のオオツクバナゲシはその大きさからも大変貴重な樹木であることから、平成27年2月26日に、市の天然記念物に指定されました。

文化財課

☎ 47・1285 FAX 47・1290