

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

春野菜の スパニッシュオムレツ

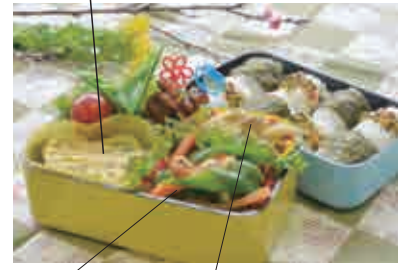


彩りを意識してバランスのよいお弁当を！

赤・緑・黄(白)色の食材がそろったおかずの組み合わせにし、彩りよくすることが栄養バランスをよくするコツです。濃い味付けや揚げ物ばかりではなく、お酢やスパイス、ナッツやごまなどの種実を生かしたおかずも組み込むとよいでしょう。電子レンジや缶詰をうまく活用し、多彩な食材を使ったお弁当にしましょう。



春野菜のスパニッシュオムレツ



ささみときこのこのカレーマリネ
ピーマンとにんじんのくるみみえ

材料 (3~4人分)
 ジャガイモ……………50g(1/2個)
 たまねぎ……………30g(1/6個)
 スナップえんどう……………15g(2さや)
 バター(マーガリン)……………4g(小さじ1)
 鮭水煮缶(ツナ缶など)……………25g(小1/3缶)
 卵……………60g(1個)
 牛乳……………10g(小さじ2杯)
 塩・こしょう……………少々

1. ジャガイモは1cm角に切り水にさらす。たまねぎ、スナップえんどうは5mm幅に切る。
2. 耐熱容器に1を入れ、電子レンジ600wで約2分半加熱し、バターを加えて混ぜる。
3. 2、鮭、割りほぐした卵、牛乳をまぜ合わせ、軽く塩・こしょうをし、電子レンジ600wで約1~2分加熱する。
(1人分：エネルギー76Kcal、塩分0.2g)

*今回のおかずはすべて電子レンジを活用したレシピです。詳しくはお問い合わせいただくか、市民病院ホームページをご覧ください。

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 89

国登録有形文化財(建造物) 長谷園大正館・登り窯(丸柱)

古くから伊賀で盛んであった伊賀焼は、現在も丸柱地区を中心に作られています。古琵琶湖層の粘土を用いて食器や土鍋、茶器、花器など多彩な製品が焼かれています。

伊賀焼の窯元の一つ、長谷製陶株式会社(長谷園)の大正館は、10年ほど前まで実際に事務所として使用され、現在は休憩コーナーとして長谷園を訪れた人に開放されています。その名のとおりに大正期に建てられた木造平屋建の洋風の建物で、建築面積は70㎡、ガラス窓が多く開放的な雰囲気です。置かれている金庫や電話機も当時のままで、現在まで維持管理されてきた近代建築です。

大正館の約35m東側にある登り窯は、天保3(1832)年の開業時から稼動しており、昭和13年に現



▲上：大正館内部 下：同外観

長谷園の主屋や展示室などの12件も平成26年11月21日に国の文化審議会から、国登録文化財に登録されるよう答申が出されています。

文化財課
 ☎47・1285
 FAX 47・1290

在の姿に改築されました。炎が上へ昇る性質を利用して、斜面に沿って15段の燃焼室が設けられている連房式登り窯で、1週間以上連続して焼き上げ、大量生産することを可能にしました。

主焚口から最上部まで全長34mで、現存する登り窯では日本最大といわれています。この窯の最後の使用は昭和40年代でしたが、その後も登り窯はよく保存されていて、当時の伊賀焼生産の風景を今に伝える貴重な建造物です。

長谷園大正館と長谷園登り窯は平成23年10月28日に国の登録有形文化財(建造物)に登録されました。

