

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

ニラと春キャベツの マヨポン酢和え



疲れているときの疲労回復メニューです！

ニラの強い香りの元であるアリシンは、疲労回復力を高めるビタミンB1の吸収を助け、さらにその効果を維持する働きがあります。そのため、豚肉や豆類などのビタミンB1を多く含む食材と一緒にすることで疲労回復が期待できます。今回は、焼き豚と組み合わせたメニューです。

材料（2人分）

キャベツ	80g(葉2枚)
焼き豚	40g(薄切り5枚)
ニラ	60g(1/2束)
缶詰コーン	30g(大さじ2)
〈調味料〉	
白ごま	3g(小さじ1)
マヨネーズ	12g(大さじ1)
ポン酢	18g(大さじ1)
からし	1g(小さじ1/4)
砂糖	1g(小さじ1/3)

1. キャベツ・ニラ・焼き豚を細く切る。
2. キャベツ・ニラを電子レンジ(600W)で2分加熱し、冷やして水気を切っておく。
3. すべての食材を、混ぜ合わせた調味料で和える。

(1人分：エネルギー 121kcal、塩分 1.2g)

ニラと春キャベツの
マヨポン酢和え



手まり寿司



いちご

すまし汁

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。

伊賀と林業

市史編さんだより (44)

四方を山に囲まれた伊賀では、身近なところに豊かな山々を見ることが出来ます。

奈良や京都に近い伊賀は、奈良時代の東大寺建立や平安京の造営、豊臣秀吉の伏見城築城など、宮都や寺院などに木材を供給してきました。

江戸時代になると、それまでの伐採で荒廃した山林は保護の対象となり、薪炭や飼料を得る場として利用され、入会地も多く見られました。

現在のような植林された景観が見られるようになるのは明治以降で、その節目となったのが、明治38年(1905)頃から始まった部落有林統一事業でした。この事業は、江戸時代の村々の権利関係が錯綜した土地を公有化するもので、布引村では7年を要する難事業となりました。

この事業により、多くの公有林が生まれ、明治末期から大正期にかけて植林が行われるようになりました。公有林には、学校建設のための「学校林」が設定されることもありました。高尾では、大正8年(1919)から青年会・婦人会が植林し、その成果は昭和21年(1946)の校舎建築の資材として活用されました。

また、私有林には明治33年(1900)頃から植林が始められており、それらが生育した1930年代以降

は、伊賀の木材生産も本格化しました。特に布引や阿波、矢持などの村では昭和4年(1929)の昭和恐慌で大打撃を受けた農業・養蚕に代わって林業が主要な産業となり、山林資源が地域経済を支えました。種生村では昭和10年(1935)頃に20万貫(約750t)もの炭が生産され、伊賀の「炭どころ」として地域の燃料生産を担いました。

戦後の高度経済成長期を境に木材の輸入や燃料の転換により、身近な山林資源に目を向けられることは少なくなりましたが、林業の再生や木を使った商品開発など、新たな取り組みが全国各地で始まっています。

伊賀市でも、木材の良さや利用の意義を学ぶ教育活動である「木育」の一環として、伊賀鉄道の車内を木質化するなど、三重県産の木材を利用した事業をすすめています。

入会地：複数の村が共同で利用する場。



▲阿保村での植林事業の記念写真(昭和26年)

総務課市史編さん係
☎ 52・4380 FAX 52・4381