

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

スナップエンドウと 牛肉のアーモンド炒め



炒め物にひと工夫。ビタミンACEで抗酸化！

スナップエンドウは、ビタミンAやビタミンCが豊富です。アーモンドに多く含まれるビタミンEと合わせ、ビタミンACEと呼ばれ、体の酸化を防ぎます。これらは一緒にとることで効果が高まります。

ビタミンCは熱に弱いので、加熱時間をなるべく短くし、スナップエンドウの食感を楽しみながら、お召し上がりください。

スナップエンドウと牛肉の
アーモンド炒め



たけのこご飯

すまし汁



酢の物

材料 (2人分)

スナップエンドウ……………140g (中 25～30本)
牛肉 (切り落とし) ……………150g
スライスアーモンド…25g (製菓用小袋1パック程度)
黄パプリカ……………30g (中半分)
酒……………①大さじ1 ②大さじ2
しょうゆ……………①大さじ1/2 ②大さじ1/2
片栗粉……………①小さじ1/2
オイスターソース……………②大さじ2/3
砂糖…②大さじ1/2 サラダ油…大さじ1

1. 牛肉を食べやすい大きさに切り、①をもみ込む。
2. 黄パプリカは細切りにし、スナップエンドウは筋を取る。アーモンドはフライパンでから煎りする。
3. 油を熱したフライパンで牛肉を炒め、焼き色がついたら、黄パプリカ、スナップエンドウを加え、混ぜ合わせた②を絡めるように炒める。
4. 最後にアーモンドを加え、軽く混ぜる。

(1人分：エネルギー 396kcal、塩分 2.2g)

上野総合市民病院 管理栄養士による病気になるためのレシピです。

伊賀市の文化財 105

市指定有形文化財 (歴史資料) 鉄鑄地六十二間筋兜面頬付

(上野丸之内)

5月5日はこどもの日です。この日は「端午の節句」や「菖蒲の節句」と言われ、奈良時代頃から伝統的な年中行事を行う季節の節目となる日でした。

江戸時代になると、武士が中心の社会になりました。「菖蒲」の音が、武を重んじる「尚武」と同じであることから、「家」を存続させることが最優先の課題であった武士たちは、「端午の節句」に鎧や兜を飾り、武家の跡継ぎとして生まれた男の子が無事に成長していくことを祈りました。これが一族の繁栄を願う重要な行事となっていたようです。

伊賀文化産業城(伊賀上野城)にある「鉄鑄地六十二間筋兜面頬付」は、江戸時代に伊賀国を治めていた第11代藩主藤堂高猷が所有していた兜です。その作りから、文政・天保年間(1818～1844)のものと思われると推定されます。

箱には「東京市本所横綱町伯爵藤堂高紹」と記されており、明治維新後、藤堂家第13代である藤堂高紹が所有していました。

兜鉢と呼ばれる頭部を覆う部分には「春田家久」の銘があり、江戸時

代初期のものを再使用したと考えられています。また藤堂家の家紋である蔦紋をかたどった金物が7個配置され、面頬と呼ばれる部分の裏面には金箔が押されています。贅を尽くして作られているこの兜が、どのような目的で作られたのかは定かではありませんが、藤堂家の繁栄を願ったものだったのかもしれません。

藩主藤堂家に伝わる遺品は、関東大震災や戦争の被害のため、あまり残されていません。また、由来が明らかで、保存状態が大変良いものは貴重であることから、平成23年2月24日に市指定有形文化財に指定されました。



▲鉄鑄地六十二間筋兜面頬付

文化財課

☎ 47・1285

FAX 47・1290