

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

アレンジそうめん 和風カレーつけそうめん



つけ汁を工夫して栄養バランスUP!

素麺を栄養バランスよく食べるコツは、具材・薬味・味付けを工夫することです。豚肉や油揚げに豊富に含まれるビタミンB1と玉ねぎに含まれるアリシンはエネルギー代謝に関係し、疲労回復効果が、さらにカレーの香辛料で食欲増進効果が期待できます。素麺だけで食べるより、つけ汁に多様な食材を加え、バランスのよい素麺メニューにしましょう。

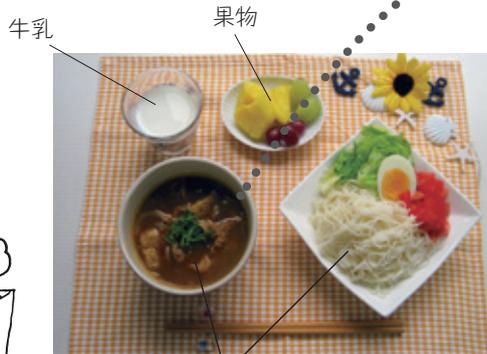
材料 (2人分)

素麺……………150g (3束)
玉ねぎ…50g (1/4玉) 油揚げ…20g (1枚)
豚もも肉スライス…100g 青ねぎ…6g
水……………500cc カレールウ……………1 かけ
麵つゆストレート……………100cc
レタス……………40g (2枚)
卵……………50g (1個) トマト…100g (1個)

1. 素麺を茹で、冷水で冷やし、水気を切っておく。
2. 玉ねぎはスライス、油揚げは千切り、豚もも肉は食べやすい大きさに切り、油揚げは熱湯を回しかけ、油抜きしておく。青ねぎは小口切りにする。
3. 鍋に湯を沸かし、玉ねぎ・油揚げ・豚肉を煮こみ、カレールウを溶かし、麵つゆで味を整える。
4. 素麺を盛りつけ、レタス・ゆで卵・トマトなどを添える。

(1人分：エネルギー 521kcal、塩分 5.7g)

上野総合市民病院 管理栄養士による健康レシピです。



和風カレーつけそうめん

伊賀市の文化財 106

国特別天然記念物

オオサンショウウオ

オオサンショウウオは西日本の一部の河川に生息する日本固有種です。夜行性の大型両生類で、全長が1mを超える大きな個体もいます。県内では、木津川水系が自然分布域とされ、青山や大山田の河川で比較的安定した生息状況が確認されます。

成体は、降雨時や増水時に、まれに上陸しますが、ほとんどを河岸の横穴や大きな岩の下などの水中で生活します。小さいうちは水生昆虫を餌とし、大きくなると甲殻類、魚類、両生類など、口に入る大きさの動物が目の前に現れると食べます。時にはネズミや小型のオオサンショウウオを食べることもあります。

冬季は活動が低調ですが、水温が上がるるとともに活発になり、今の時期は性成熟した個体が適切な繁殖地を探して河川を移動します。巣穴を巡っては、雄同士の間争も起こり、最も優位な雄(ヌシ)が巣穴を占有し、産卵行動の主導権を握ります。産卵及び受精は8月末から9月初旬にかけて行われることが多く、1つの巣穴で1〜数個体が繁殖活動を行います。1匹の雌は300〜700個の卵を産みます。卵は直径5〜8mmで、ゼラチン質の保護膜で覆われ、

数珠つなぎになっていきます。産卵後は、ヌシは卵塊とともに巣穴に留まり、結果的に外敵から卵を守る働きをします。ヌシ以外は、繁殖活動が終わると、元の生息地に戻ると考えられ、繁殖期以外は定住性が強いようです。

卵は10月中旬に孵化し、孵化直後の幼生は約3cmで、1月ごろには巣穴から出て、次第に分散します。幼生期はエラ呼吸を行います。4〜5年で変態し、肺呼吸になります。繁殖に加わるまでには、さらに数年かかります。



▲オオサンショウウオの幼生

周辺地域では、外来種や交雑種の問題が生じていますが、市内では交雑種などは発見されていません。

オオサンショウウオは地域を定めない指定なので、全ての個体が保護の対象となり、文化庁の許可なく捕まえて飼育したり、個体に触れたりすることは違法です。道路の側溝や用水路に迷い込み、適切な場所への移動が必要な個体を発見したときは、文化財課へ連絡をお願いします。



▲オオサンショウウオ

文化財課
☎ 47・1285
FAX 47・1290