

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

きのこことスモークサーモンの クリームチーズマリネ



運動の秋。ビタミンDで丈夫な骨を作りましょう

きのこや鮭に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促進する骨の健康に必須の栄養素です。厚生労働省の示すビタミンDの1日の目安量をこの1品で摂ることができます。さらに、ビタミンDは太陽の光に当たることで皮膚でもつくられます。カルシウムとビタミンDを積極的に摂り、外で体を動かして骨に良い生活をしましょう。

材料 (2人分)

- スモークサーモン……………50g (4枚)
- マイタケ…60g (2/3パック) シイタケ…60g (2,3個)
- サツマイモ…80g おろしにんにく…小さじ1/2
- オリーブ油……………小さじ1/2 塩・胡椒……………少々
- ◎クリームチーズ……………30g
- ◎牛乳……………大さじ1/2 ◎レモン汁…小さじ1/2

1. クリームチーズを室温に戻す。
2. ボウルに◎の材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
3. スモークサーモン・マイタケ・シイタケは食べやすい大きさに切る。サツマイモはさいの目切りにし、電子レンジ (600W) で3分加熱する。
4. オリーブ油を熱したフライパンで、おろしにんにく・マイタケ・シイタケ・サツマイモを炒め、塩・黒胡椒を振りかける。
5. 4を2のボウルに入れ、熱いうちにソースを混ぜ合わせる。少し冷めたら、スモークサーモンを加え、混ぜ合わせる。

(1人分：エネルギー 173kcal、塩分 1.2g)

きのこことスモークサーモンの
クリームチーズマリネ



スパニッシュオムレツ

コンソメスープ

じゃこおにぎり



上野総合市民病院 管理栄養士による健康レシピです。

歴史の編さんと『伊賀市史』

第七巻まもなく発行

市史編さんだより (48)

伊賀市の歴史を後世に伝えるとともに、その魅力を市内外に発信するため合併と同時に進めてきた伊賀市史編さん事業は、まもなく発行する第七巻年表・索引をもって完結します。伊賀の歴史の主な編さんを振り返ると、江戸時代の貞享4年(1687)に『伊水温故』、宝暦13年(1763)に『三国地志』がまとめられました。また、大正9年(1920)には、旧名賀郡(伊賀市南部と名張市)の歴史をまとめた『名賀郡史』が発行されました。さらに、合併前の旧町村では昭和55年(1980)前後、旧上野市では昭和36年に編さん事業が行われ、各市町村史が刊行されました。

このように、それぞれの時代において、移りゆく地域の歴史を書き留めておこうという意識のもと、編さんは続けられてきました。

『伊賀市史』は、これら先人たちが積み重ねた成果を抛りどころとして、現代の視点で伊賀の歴史を描きました。私たちが自らを見つめなおし、新しい時代を切り開くための参考書となることを願うとともに、後世に伊賀の歴史を編さんするとき、ひも解かれる書物であってほしいと思います。

まもなく発行する『伊賀市史』第七巻年表・索引では、伊賀に古琵琶湖があった時代から平成27年までのさまざまな出来事を年表としてまとめました。また、『伊賀市史』通史編に登場した言葉約8,000語を索引に収め、編さん事業の経緯をまとめたものも加えました。さらに「市史編さんだより」を総集編として別冊にまとめました。本文約430ページ、別冊約70ページです。

11月から購入予約の受付を開始し、平成30年1月には市内の書店などで販売を始める予定です。ご予約をいただいた場合、特価2,000円(定価2,500円)でお求めいただけます。

購入方法などは、市ホームページや書店でご案内します。詳しくはお問い合わせください。

総務課市史編さん係

☎ 52・4380 FAX 52・4381



▲『伊賀市史』通史編・資料編