

病気になるにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# 鶏レバーの ナポリタン



鉄分たっぷりで貧血を予防

レバーは鉄分が豊富です。鉄分には、肉類や魚介類に含まれるヘム鉄と、乳製品や野菜等に含まれる非ヘム鉄があり、非ヘム鉄よりヘム鉄は吸収率が高いと言われています。また、アスパラガスに含まれるビタミンCを一緒に取ることでより吸収率が高まり、効率よく鉄分を取ることができます。

## 材料 (2人分)

鶏レバー	100 g		
オリーブ油	大さじ2		
にんにく	5 g (2片)		
玉ねぎ	60 g (1/3個)		
マッシュルーム	40 g (4個)		
アスパラガス	40 g (2本)		
ケチャップ	120 g	コンソメ	小さじ1
パスタ	200 g	塩こしょう	少々

## 鶏レバーのナポリタン



フルーツポンチ

(1人分：エネルギー 642kcal、塩分 3.2g)

1. 鶏レバーは流水でよく洗い、沸騰した湯に10～15秒くぐらせ臭みをとる。水気をよくふき、適当な大きさに切る。
2. 玉ねぎは細切り、にんにくとマッシュルームは薄切りにする。アスパラガスは節を取り、斜め切りにし、下茹でしておく。
3. 塩(分量外)を入れたたっぷりのお湯でパスタを袋の表示通りに茹でる。
4. フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ火にかける。玉ねぎ・鶏レバー・マッシュルーム・アスパラガスを加えて炒め、ケチャップ・コンソメを加えて混ぜ合わせる。
5. 茹でたパスタを4に混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。

## 伊賀市の文化財 114

市指定有形文化財(建造物)  
成瀬平馬家長屋門

(上野丸之内)

成瀬平馬家長屋門は、木造平屋建て、入母屋造り本瓦葺き(二部棧瓦)で、東西15m(7.5間)、南北5m(2.5間)、棟瓦までの高さ4.6mです。成瀬平馬家は、享保年間(1716～1736)や天保年間(1830～1844)に加判奉行を勤めるなど藩の重責をこなしていました。

文政11(1828)年と明治2(1869)年の上野城下町絵図には、現在地に「成瀬平馬」の名が記されており、幕末期には今の場所に屋敷を構えていたことが分かります。

長屋門は、門の東と西に部屋があり、西側の部屋は物置、東側の部屋は居室として使用されていました。物置は床が外されていますが、二間の畳敷きの部屋と押入れの痕跡が残っています。また、東側の居室部分は、3畳と4畳の部屋とその奥に床の間のある6畳の座敷があり、三室から構成されていたことが分かります。

中央の門扉と潜戸には、飾り金具が残されています。また、南面にある武者窓や出格子も、建築当初のままと考えられます。

一方、建物の外観は、南面と東面

は上部分が漆喰塗りで下部分は下見板張りとなっていますが、西面は羽目板張りです。屋根は、南面(表)が本瓦葺き、北面(裏)が棧瓦葺きと葺き方が異なり、東側が入母屋、西側が切妻となっています。南面と東面は建築当初の姿を伝えていると思われ、北面と西面は、後世に改変されたものと考えられますが、全体として武家屋敷の長屋門の様相をよく残していると言えます。

上野城下では明治維新以降、近代化が進み、武家屋敷などの建物の多くが取り壊されていきました。現在残されている長屋門は入交家住宅(三重県指定有形文化財)と赤井家住宅(国登録有形文化財)と成瀬平馬家のものだけとなっています。城内(外堀の内側)に残された長屋門としては唯一であり、江戸時代末頃の姿を今に伝える貴重な建築物として平成29年3月28日に市の文化財に指定されました。



▲成瀬平馬家長屋門

- ※1 加判奉行：藩政全体にわたり責任を持つ奉行
- ※2 下見板張り：板材を横に用いて板下端が少し重なるように張った外壁
- ※3 羽目板張り：材の長辺に溝と凸部を作り、はめ込みながら張った外壁

文化財課

☎ 47・1285 FAX 47・1290