

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

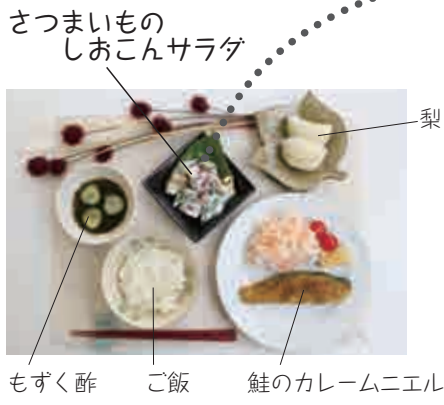
さつまいもの しおこんサラダ



食物繊維+乳酸菌+オリゴ糖で腸を元気に！

食物繊維には便を軟らかくする水溶性と腸を刺激し排便を促す不溶性があり、バランスよく取ることが大切です。さつまいもは不溶性食物繊維が多いため、水溶性食物繊維の多い海藻類や果物などと一緒に取りましょう。皮の近くに含まれるヤラピンは腸の動きを良くするため、皮ごと食べることもおすすめです。

材料 (2人分)
 さつまいも……………150g(中 1/2 本)
 オクラ……………40g (4本)
 オリーブオイル……………4g (小さじ1)
《ソースの材料》
 塩昆布……………8g (小さじ2)
 ヨーグルト(無糖)……………100g (1/2 カップ)
 オリゴ糖……………10g (小さじ2)



1. さつまいもはよく洗い、1.5cm 角に切り、水にさらす。塩昆布は1cm 幅に切る。
 2. さつまいもはゆでて、柔らかくなれば水を捨てて水分を飛ばし、粉ふきいもにする。
 3. オクラはさっと湯がき、太めの斜め切りに。
 4. ソースの材料を混ぜ、2・3と絡めて器に盛り、オリーブオイルを回しかける。
- ※オリーブオイルのオレイン酸が排便の潤滑油として働きます。
 (1人分:エネルギー 166 kcal、食物繊維 3.2 g)

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。

伊賀市の文化財 93

伊賀上野城下絵図

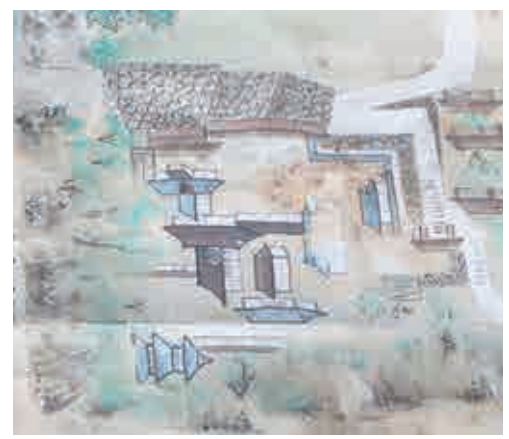
県指定有形文化財(歴史資料)
 上野城と城下を描いた長大な絵図で、縦287.3cm、横320.0cm、畳5〜6枚分の大きさがあります。

絵図には由来書が貼り付けられていて、その内容から、江戸染井にあった藤堂家の蔵から元禄10年(1697)に発見された古絵図の中の一枚と考えられています。

本図には、「藤堂出雲下屋敷」が描かれています。藤堂藩初代藩主高虎の弟である出雲守高清は、元和5年(1619)に上野城代となり、寛永17年(1640)に没していることから、17世紀初めの上野城下を描いたもので、現存する絵図として



伊賀上野城下絵図(上野城内を拡大)



伊賀上野城下絵図(筒井本丸を拡大)は最も古いものであることがわかります。

上野城内には、筒井氏の時代のものでと思われる三層の天守も描かれ、江戸時代初めの城内の様子を表しています。

また、城内の御殿・屋敷・蔵、城下の寺社や侍屋敷などが色彩豊かに絵画的に描かれ、江戸前期の上野城や城下の様子を今に伝える貴重な資料です。

本品は「伊賀上野絵図」の名称で、平成8年3月26日に市文化財に指定されていましたが、平成26年1月23日に新たに県指定文化財となっています。

*染井：現在の東京都豊島区駒込にある地域。
 文化財課

TEL 47・1285 FAX 47・1290