

病気になるにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

旨みたっぷり！

# アサリと水菜の酒蒸し



## コレステロール上昇を予防！

タウリンはいかやたこ、貝類に多く含まれ、肝機能を強化させる働きがあるといわれています。また、摂取することで胆汁酸の必要量が増加し、コレステロール上昇を抑え、動脈硬化を予防する効果が期待されています。旨みもタウリン量も増大する旬のアサリを食物繊維が豊富な水菜と共にいただきます。

**材料 (2人分)**  
アサリ (殻付き) .....160g (1~1/2 パック)  
水菜 .....140g (1/2 袋)  
ミニトマト .....60g (中4個)  
にんにく .....5g (1片)  
バター (オリーブ油) .....8g (小さじ2)  
酒 .....20g (小さじ4)  
ポン酢 .....6g (小さじ1)

1. アサリは砂抜きをする。水菜は食べやすい大きさ、ミニトマトは半分、にんにくは薄くスライスしておく。
  2. フライパンにバターを溶かし、にんにくを加えて、香りが出るまで弱火で加熱する。
  3. アサリと酒を加えて蓋をし、口が開くまで蒸し焼きにする。
  4. 水菜とミニトマトを加えて、ポン酢をまわしかけ、軽く加熱する。
- (1人分：エネルギー 96Kcal、塩分 2.2g)



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 88

### 市指定有形文化財 (工芸品) 京口橋擬宝珠

現在、上野城の外堀は既に埋められ、宅地や道路になっていて、元の姿を見ることができませんが、崇広中学校南側の道路を西に進むと下り傾斜になっている所があり、かつて堀であったことがうかがえます。外堀は城内と城外を画するものであり、江戸時代の初めの頃、城内への出入り口は東大手門、西大手門があり、通常は西大手門を通じて城内に出入りしていました。

宝永5年(1708)、城内への新たな入口として京口橋が架けられました。その時の事情は、擬宝珠に刻まれています。銘文は「伊州上野京口橋」で始まり、「寶永五戊子歳六月日安濃津鑄師 辻越後守」とあり、辻越後守により鑄造されたことがわかります。



京口橋擬宝珠 (伊賀文化産業協会保管)



▲明治初年の京口橋の写真 (伊賀郷土史研究会寄託)

り、梵鐘や灯籠にも優れた作品を残しています。また、鑄物師辻家は、江戸初期には伊勢参りのために多くの人々が往来した岩田橋の擬宝珠も鑄造していて、津市の指定文化財になっています。

明治初年の頃の写真には、京口橋の様子が示されていて、城内には土手が築かれていたことがわかります。京口橋は、明治5年(1872)に取り壊され外堀が埋められますが、その際の事情も擬宝珠には刻まれています。

現在、本品は伊賀文化産業城(伊賀上野城)で展示されています。工芸品としても優れた作品であるとともに、現在は失われている江戸期の上野城の状況を示す資料として貴重なものであり、昭和55年1月23日に市有形文化財に指定されています。

☎ 47・1285 FAX 47・1290