

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

ひじきの ワサドレサラダ



満腹感のある一品で太りすぎを防止しましょう！

食事をとると、小腸から分泌されるインクレチン（消化管ホルモン）が血糖値を下げるインスリンの分泌を促します。このインクレチンは、食物繊維の多い食品を食べることで分泌量が増える可能性があるといわれています。また、食欲を抑える作用もあり、食物繊維の多いおかずから先に食べることで、食べすぎや血糖値の上昇を抑えることが期待できます。

材料（2人分）
 ひじき ……5g（小さじ2）
 レタス ……40g（2枚）
 にんじん ……30g（3cm）
 とうもろこし（ゆで） ……60g（大さじ4杯）
◆わさびドレッシング
 オリーブオイル ……16g（大さじ1と1/3）
 酢 ……16g（大さじ1強）
 淡口しょうゆ ……12g（小さじ2）
 練りわさび ……6g（小さじ1強）
 食塩 ……少々



1. ひじきを水でもどす。レタスは一口大に、にんじんは細い千切りにする。
 2. 調味料をすべて混ぜ合わせ、食べる直前に材料と混ぜ合わせる。
- （1人分：エネルギー 128Kcal、塩分 2.6g）

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 97

国登録有形文化財（建造物） 長谷園主屋・別荘他（丸柱）

▶長谷園主屋（内部）



▲長谷園主屋（外観）

長谷製陶（株）（長谷園）は、天保3年（1832）創業の窯元として180余年の歴史をもっています。広報いが市平成27年4月1日号でも紹介したとおり、建物は江戸末、明治・大正期に建てられたものが現存し、平成23年（2011）10月28日には、大正期に建てられた管理事務所「長谷園大正館（以下、「長谷園略。」）と、伊賀地方で現存する最大規模の連房式れんぼうしきの「登り窯」が国の登録有形文化財に登録されました。今回は、平成27年3月26日に新たに登録された12の建造物のうち、「主屋」と「別荘」について紹介します。新たに登録された主屋は、江戸末、

明治期に建てられた農家型の建物で、茅葺屋根ちやぶきの木造平屋建てで、棟と下屋に椽瓦せんがわを葺きます。窯元らしく、そこかしこに焼物や窯道具が飾られ風情を醸し出しています。別荘は、木造2階建てで、敷地の西端に位置しています。大正期に増築され、主屋から離れを経て廊下でつながっています。2階は入母屋造りいりもやで、1階の屋根と同じく椽瓦で葺き、1階に張り出した洋室部分りやうしつは陸屋根りくやねとなり、^{*1}パラペットには洋瓦が載ります。和風の一部に洋風部分りやうふうぶんが付け加わるシルエットは、茅葺の母屋とは対照的です。敷地内には、ほかにも「離れ」「蔵」「奥の蔵」「展示室一」「展示室二」「展示室三」「工房一」「工房二」「体験工房」「門及び塀」があり、合計14の登録有形文化財があります。

***1** 平面状の屋根・平屋根
***2** テラスに設置された低い壁

文化財課
 ☎ 47・1285 FAX 47・1290

▶長谷園別荘（陸屋根からの眺め）



▲長谷園別荘（外観）