

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

ビタミンたっぷり！ 豚肉のねぎ塩炒め



豚肉とねぎを使った疲労回復レシピです

豚肉に豊富に含まれるビタミンB1は白米などの主成分である糖質の代謝に不可欠な栄養素です。糖質が多く、ビタミンB1が少ない食事をしていると疲労物質(乳酸)がたまりやすくなります。にんにくやねぎに含まれるアリシンと結合すると効果的にビタミンB1が摂取できるといわれています。疲労時のお手軽メニューにどうぞ！

- 材料 (2人分)**
- 豚もも肉.....160g
 - サラダ油.....2g (小さじ 1/2)
 - 《塩だれ》
 - 青ねぎ.....20g
 - 生姜.....4g
 - 薄口しょうゆ.....6g (小さじ 1)
 - 塩.....1g (小さじ 1/6)
 - 黒コショウ.....少々
 - ごま油.....6g (大さじ 1/2)

1. 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口切り、生姜はおろす。
 2. 《塩だれ》の材料を混ぜ合わせておく。
 3. フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。
 4. 塩だれを加えて、豚肉と絡めてさっと加熱する。
- (1人分 エネルギー 160kcal
塩分 1.1 g、ビタミン B1 0.75mg)



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。

▶風の森社跡 (柘植町)



「源平盛衰記」によると、1月に進軍を開始した義経の軍勢は、雪や氷の残る加太峠を越えて伊賀国へと入ります。軍勢の中には、義経の家来として馴染みの深い武蔵坊弁慶や佐藤継信・忠信、伊勢義

源義経が駆けつけた伊賀路

市史編さんだより (33)

交通の要所とされる伊賀地域には古代から東西を結ぶ街道が通り、人や物、文化の交流の舞台となってきました。そのような街道の一つに大和街道があります。

関の西の追分で東海道から分岐し、加太峠を越え、伊賀地域を抜けて奈良・京都へと続くこの街道は、日本史の英雄とともに歴史の中に登場します。

寿永3年(1184)、この道を

駆け抜けて京都へと攻め上がったのが源義経です。兄である頼朝の命令を受けた義経は、木曾義仲を討つべく伊勢国から京都をめざします。



▶頸落の滝 (西高倉)

盛らの名前も見えます。伊賀国へ入った義経の軍勢は、柘植から倉部山・風の森社を通過し、一宮を再拜して新居へと大和街道を進みます。

新居の川原に着いた義経は、ここで地元の人を呼んで宇治までの道を尋ねます。尋ねられた里人は、頸落の滝を通過して御斎峠を越えるルートが近いと案内しますが、滝の名前に縁起の悪さを感じた義経はさらに別のルートを尋ね、長田から花園宮を廻り、射手神社で戦勝を祈願した後、笠置へと抜けていったようです。

京都へと迫った義経は、宇治川の戦いで義仲軍を破り、その後も一の谷、屋島、壇ノ浦と平氏追討の合戦に功績を挙げ、歴史の表舞台へと躍り出るようになります。

義経にとっては、この伊賀路こそが英雄へと駆け上がる道となったのです。

総務課市史編さん係
TEL 52・4380 FAX 52・4381