

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

秋の味覚にたんぱく質をプラス！ 高野豆腐ときのこのきんぴら



運動の秋到来★しっかり食べて筋肉をつけよう！

たんぱく質を構成するアミノ酸（BCAA）は筋肉の成長にかかせません。中でも特にロイシンは筋肉の形成と保持に関わり、不足すると筋力の低下や疲労の蓄積を招きます。ロイシンは動物性たんぱく質に多く含まれていますが、高野豆腐やきな粉の大豆製品にも多く、少量で多くのロイシンの摂取が期待できます。

- 材料（2人分）**
- 高野豆腐……………16g(1個)
 - しいたけ……………20g(1個)
 - しめじ……………20g(1/4パック)
 - えのき……………40g(1/3株)
 - すりごま……………2g(小さじ2/3)
 - しょうゆ……………10g(大さじ1/2強)
 - みりん……………6g(小さじ1)
 - 上白糖……………6g(小さじ2)
 - 油……………4g(小さじ1/2)

1. 高野豆腐は水につけ、もどいたら水をきって薄切りにする。きのこ類は食べやすい大きさにきっておく。
 2. フライパンに油をひき、高野豆腐ときのこ類を炒める。
 3. 混ぜ合わせた調味料を加え、ごまをからめる。
- (1人分 エネルギー 97kcal、たんぱく質 5.6g、塩分 0.8g)



上野総合市民病院 管理栄養士による病気になるためのレシピです。

伊賀市の文化財 85

県指定文化財（天然記念物） 逆柳の甌穴（高尾）

甌穴とは、河床のくぼみに入り込んだ石が水流により回転運動をするたびに、川底を削り、長年月をかけて円形の穴に成長したものです。ポットホールとも呼ばれ、日本各地の侵食力の大きい河川の中・上流部に見られます。

逆柳の甌穴は、前深瀬川に注ぐ床並川に形成された甌穴です。床並堰堤から床並川上流に向かって800m程歩くと、川幅3〜5mのところ、直径1.5m、深さ4mのもの、直径3m、深さ1.2mのものが2つ並んでいます。地元では前者を「雄井戸」、後者を「雌井戸」と呼んでいます。

逆柳の甌穴を含め、この辺りの床並川の川底は、約1,400万年前の室生火山岩の固い岩盤が露出して



▲逆柳の甌穴
(上)雄井戸 (下)雌井戸

文化財課
☎47・1285 FAX47・1290

逆柳の甌穴は、その地質学的背景から平成25年3月25日に、三重県の天然記念物に指定されました。

なお、逆柳の甌穴は、その地質学的背景から平成25年3月25日に、三重県の天然記念物に指定されました。

床並川は雄井戸の上流で急に傾斜が大きくなり、流速を増して流れ落ちます。その水流は雄井戸の前方に立ちはだかる室生火山岩の壁により、90度左に曲げられるため、勢いよく落ちる水流のエネルギーは回転運動に変わり、穴に入った硬い石が川底を削ります。さらに、雌井戸付近で水流は90度右に曲がり、同様に水流のエネルギーは下方侵食に使われ、甌穴を大きくさせたと考えられます。普段の甌穴は、河川の水下面にあり、その内部は土砂や礫が堆積しているため、その規模はなかなか実感できませんが、床並川の川幅や流速からすると、格段に大きいものといえます。