

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

とろ〜りチーズが美味！ さげかす 酒粕グラタン



酵母菌を多く含む酒粕で風邪を予防！

酵母菌は発酵でできるビタミンやアミノ酸を蓄えるため、それらを多く含む酒粕は高栄養食品です。また、酵母菌は水溶性食物繊維であるβ-グルカンを含み、腸の免疫細胞に働きかけて免疫力や、ウイルス・細菌に対する抵抗力を高めるといわれています。ほっこりと体も温まる酒粕を食べて寒い冬を乗り切りましょう！

材料 (2人分)
 酒粕…50g (1/2 枚) 豆乳(牛乳)…100ml (1/2 カップ)
 味噌…7g (小さじ1強) みりん…8g (大さじ1/2 弱)
 ブロッコリー…60g (小8房) 大根…100g (3cm)
 ジャガイモ…120g (1個) ベーコン…20g (1枚)
 バター…6g (大さじ1/2) ピザ用チーズ…30g (大さじ4)
 ※アルコールに弱い人は酒粕の量を加減してください。



1. 豆乳に酒粕を加え、弱火で焦げないように煮溶かし、味噌とみりんを加えて溶かす。
 2. ブロッコリーは軽くゆでる。大根とジャガイモは薄くスライス、ベーコンは3cmに切り、バターでソテーする。
 3. 耐熱皿に2を斜めに重ねて並べ、ブロッコリーを置く。1をかけてチーズをのせ、オーブントースターで焼く。
- (1人分 エネルギー 283kcal
たんぱく質 13g、塩分 1.2g)

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。

第3章では、政党政治や普通選挙、社会運動など伊賀の大正デモクラシーを叙述しています。伊賀鉄道が開業し、地域文化が花開いた活気ある時代を描いています。

第4章は、戦時下の伊賀地域について叙述しています。戦地に赴いた人々はもちろん、配給制度や学童疎開の受け入れなど、暮らした余裕が

初期の変革から近代化までの伊賀地域の様子を叙述しています。市制・町村制や学校、警察、消防など現在でも身近に存在する制度の原形が誕生した時代を描いています。

第1章から2章にかけては、明治行政、産業、交通、教育・文化、社会などの分野について掲載しています。

内容は、明治から大正、昭和に至る時代を6章に分け、各時代の政治・行政、産業、交通、教育・文化、社会などをまとめた、叙述したものです。

『伊賀市史』第3巻
まもなく発刊！
市史編さんだより (35)

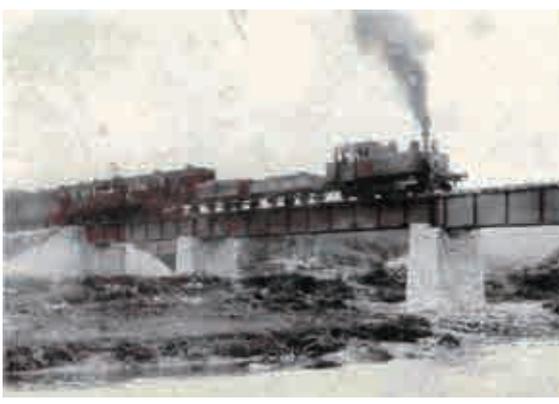
市史編さん事業は、市民の皆さんの郷土に対する誇りと愛情の上に、さらなる関心と深い理解を得ることを目的に進めています。

まもなく、この市史編さん事業で5冊目となる『伊賀市史 第3巻 通史 近現代』を発刊します。

今回発刊の第3巻は、既刊の『第6巻 資料編 近現代』やさまざまな資料をもとに明治期以降の市域の歴史をまとめ、叙述したものです。

第5章では戦後の混乱から立ち上がる人々の様子を叙述し、6章は、その後展開する高度経済成長期の伊賀地域について描いています。

私たちの父母や祖父母が生きたくて身近な伊賀の歴史を振り返ることができる一冊になっています。



▲木津川を渡る伊賀鉄道の蒸気機関車

購入方法などは、市ホームページや書店でご案内します。詳しくはお問い合わせください。

総務課市史編さん係
 ☎ 52・4380 FAX 52・4381