

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

ぶりのカルパッチョ ～和風サラダ風～



魚を食べてますます健康に



ぶりは不飽和脂肪酸であるDHA※1、EPA※2を豊富に含み、脳を活性化させたり、動脈硬化など生活習慣病の予防に効果があると言われています。日本人の成人男女の摂取目標量は1日1gで、刺身にすると約5切れ分に当たります。また、ぶりの油は熱に弱い性質があるため、新鮮な刺身で食べるのがおすすめです。

※1 DHA (ドコサヘキサエン酸)

※2 EPA (エイコサペンタエン酸)

※献立の一例です。



ぶりの和風カルパッチョ

材料 (2人分)

ぶり	140 g
水菜	50g (1/2株)
大根	20 g
長芋	20 g
ゆずの皮	少々
クルミ	少々
ミニトマト	2個
薄口しょうゆ	大さじ1
レモン汁	大さじ1
練りわさび	適量
ゆず胡椒	2 g
オリーブ油	小さじ1

1. ぶりは5mmの厚さに切ります。
2. 水菜はざく切り、大根、長芋は細切りにします。
3. [A]を合わせておきます。
4. 器に水菜、大根、長芋、クルミ、ゆずの皮、ミニトマトを盛り、ぶりをトッピングし、[A]をかけます。

●栄養量 (1人分) : 熱量 226kcal、塩分 1.5g
1日あたりの塩分摂取目標量は、男性8g、女性7gです。

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。

伊賀市の文化財

国登録有形文化財(建造物)

旧料理旅館 九重

本館・別館・門及び堀

(上野西日南町)

旧料理旅館九重本館は、大正13(1924)年に建設された2軒の町屋部分と昭和18(1943)年に増築された部分から構成されています。

町屋部分の外観は、木組格子の柵などがあり、町家の風情が見られます。また、2階ガラス窓の凝った手すりなども印象的です。

増築部分は、一部3階建ての大きな建物で東側に主玄関があり、広い雨よけのポーチには實の子天井が張られています。奥には6畳と8畳の2間続きの客間「松の間」があり、煤竹を組み込んだ襖で仕切られています。8畳の部屋の床の間には吊床風の設えがあり、見所となっています。一方、玄関から廊下を介して広い階段を上ったところにある42畳の大広間は、宴会や団体客の部屋として使用されました。透し欄間の意匠や、床の間の磨きこまれた大振りの自然木の床柱も見ごたえがあります。このように増築部分は、素材を生かした軽やかな意匠が特徴で、数寄の精神をうかがうことができます。

別館は、本館の背面にある建物です。2つの座敷にはそれぞれ玄関があり、玄関や下屋には青瓦、壁には乱形石やタイルが貼られています。内部は大壁(柱が見えないように塗られた壁)で洋風を取り入れた数奇屋風の意匠となっています。

その他、門や堀も含めて、いずれの建物も伝統的な木造の料理旅館の雰囲気を感じることが出来ます。

旧料理旅館九重は、本館をはじめ別館、門・堀といった建物が一体となり、大正、昭和時代の憩いの場の姿を今に伝えていきます。その風情は、上野城下町の一時代を語る上で大変貴重な存在であり、地域の歴史的景観に寄与している建物として、平成30年5月10日に国登録有形文化財に登録されました。



▲旧料理旅館 九重

文化財課

TEL 22・9678

FAX 22・9667