

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

簡単!! たっぷり 春キャベツの春巻き



食べる“胃ぐすり”

ビタミンUは別名キャベジンともいわれ、キャベツに多く含まれます。ビタミンUは、胃酸の過剰分泌を抑えたり、胃壁の粘膜を保護・修復する働きがあるといわれています。熱に弱いので、調理の際は生食や短時間の加熱調理がよいでしょう。今回は生でもおいしい春キャベツを、春巻きで食べやすくしました。

材料 (2人分)

春巻きの皮..... 4枚
キャベツ..... 200g (4枚)
にんじん..... 30g (1/5本)
ツナ缶..... 70g (1缶)
塩こしょう..... 少々
サラダ油..... 適量

1. キャベツ、にんじんを千切りにする。
2. ボウルにキャベツ、にんじん、ツナ缶、塩こしょうを加え、混ぜ合わせる。
3. 軽く具材の水気を絞り、春巻きの皮に等分して包む。
4. フライパンに1cmほどの高さまで油を入れて熱し、3を入れて色よく揚げ焼きにする。



●栄養量 (1人分) : 熱量 291kcal、塩分 1.3g
1日あたりの塩分摂取目標量は、男性 8g、女性 7g です。



春キャベツの春巻き

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。

伊賀の歴史余話

4

本居宣長『菅笠日記』の旅

冬の寒さも緩み、桜のつぼみが膨らみ始める季節となりました。この桜に誘われ、旅に出たのが伊勢松阪の国学者、本居宣長です。

桜をこよなく愛した宣長は、明和9(一七七二)年3月、友人の小泉見庵らと吉野の花見に出かけます。そして、この旅の様子を『菅笠日記』として残しました。

3月5日、夜明け前に松阪を出発した宣長は、垣内(津市)から青山峠を越え、伊賀へと入ります。その頃には雨が降り、日も暮れていました。心細い思いで山道を歩き、伊勢路の宿に到着した際には、何とも言えない嬉しさだったと記しています。

当時、初瀬街道を往来する人びとは、難所であった青山峠の麓にある伊勢路宿で一泊することが多かったようです。そのため伊勢路宿では、全盛期に20軒あまりの旅籠が軒を並べていました。

翌日、宣長は木津川沿いに岡田・別府へと進み、道すがら河岸の岩石が織りなす神秘的な景色を和歌に詠んでいます。さらに進んで阿保の手前では、板橋が架かっていた

め、前日の雨で増水した川を衣服をたくし上げて渡り、水が冷たくてつらいと記録しています。

それでもこの日は、阿保から羽根を経て七見峠を越え、名張から萩原(奈良県宇陀市)まで進んでいます。当時の人びとの健脚ぶりには、本当に驚かされます。

さて、肝心の桜ですが、宣長が吉野に到着した8日には、風雨によって盛りを過ぎてしまっていたようです。落胆した宣長でしたが、散り残った桜を見物し、その後は、奈良の寺社を参詣、史跡も見学するなど有意義な旅を続け、14日に松阪に戻っています。

この宣長の旅を記念し、昭和31(一九五六)年に伊勢路集落の入口と中山橋、阿保橋付近にそれぞれ文学碑・歌碑が建立されました。

総務課歴史資料係

☎ 52・4380 FAX 52・4381

◀文学碑(伊勢路集落の入口)

