

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

栄養たっぷり★ 高野豆腐の肉づめ煮



大人も子どもも亜鉛は大切！



豆腐の栄養素がギュッと凝縮された高野豆腐は、良質なタンパク質をはじめカルシウム、鉄分、亜鉛などのミネラルやビタミン類を多く含みます。中でも亜鉛は、牡蠣や、レバーに次いで多く、味覚を正常に保ち、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。高齢者から子どもまで親しみやすい食材を使った副菜メニューです。

高野豆腐の肉づめ煮

アジのマリネ



豆ごはん フルーツ なめこのみそ汁

材料 (2人分)

高野豆腐	30g (2枚)
片栗粉	小さじ1杯
鶏挽肉	50g
干しシイタケ	1g (1/2枚)
A にんじん	10g
卵	20g (1/3個)
塩	少々
B だし汁	260ml
みりん	大さじ1杯
砂糖	大さじ1杯
醤油	大さじ1と1/2杯
片栗粉	小さじ1杯

1. 高野豆腐は水に浸してもどし、水気を切る。
2. 水でもどした干しシイタケと人参をみじん切りにする。
3. 高野豆腐は斜め半分に切り、さらに切った断面に切り込みを入れて三角形の袋状にする。
4. [A] をよく混ぜ合わせる。
5. 高野豆腐の切り目の内側に片栗粉をまぶして [4.] を詰め、[B] の入ったなべに入れ、たっぷりの煮汁で10～15分煮る。

●栄養量 (1人前) : 熱量 219kcal、塩分 2.1g (亜鉛1.4mg)
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 122

市指定文化財 (歴史資料) 明治7年伊賀上野博覧会図

明治7 (1874) 年、旧上野城御殿 (現上野高等学校グラウンド) を会場として伊賀上野博覧会が開催されました。廃藩置県からわずか3年後、三重県では山田 (現伊勢市) に次いで早く開催された博覧会でした。

この博覧会は、上野の町の人たちによって企画・運営され、5月15日から30日間にわたって、最新の文物を広く紹介することを目的として開催されました。博覧会では、「古代壺」や「青銅宝鐸」(銅鐸) などの骨董品のほか、西洋時計や地球儀、マシンなど当時の先端技術を駆使した輸入品なども展示されました。

この博覧会の様子を描いたのが「明治7年伊賀上野博覧会図」です。大きさは、縦82・7cm、横114・7cmで、博覧会場となった御殿や、城の高石垣、当時屯所 (後の警察署) として使われていた東大手門、崇広堂などが描かれています。また、江戸時代に「扇之芝」と呼ばれていた広場に博覧会を観覧するために集う人々の様子も描かれています。

描かれた人々は、人力車に乗っている和装の女性や、帽子を被って傘を差す洋装の男性など、江戸時代か

ら明治時代に移り変わる過渡期の様子をよく示しています。

この図は、明治維新直後の伊賀上野城の様子だけでなく、近世・近代の風俗が入り混じった人々の様子が描かれており、当時の伊賀の風俗を描いたものとしても大変貴重といえます。

明治7年伊賀上野博覧会図は、藤堂藩の絵師であった池田雲樵につらなる渡辺家に伝えられていたものを、平成30年に市に寄贈いただきました。伊賀市の歴史を考えるうえで貴重な資料であることから、平成31年3月に市の文化財に指定されました。



博覧会図

文化財課

☎ 22・9678 FAX 22・9667