

とろける!! 冬瓜と鶏肉の冷たいスープそうめん

カリウムの働きが、夏の体にうれしい



冬瓜は夏が旬の食材です。冬瓜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排出し、血圧の上昇を抑える働きがあります。また、利尿作用があることから、むくみの予防にもなります。冬瓜はつめたく冷やしてもおいしいので、食欲が落ちた暑い夏にぴったりのメニューです。

パプリカの
つくりおきマリネ

冬瓜と鶏肉の
スープそうめん



アオサのだし巻き卵

材料 (2人分)

冬瓜	250g
鶏肉(もも肉)	150g(1/2 枚)
水	600 cc
酒	大さじ 2
薄口しょうゆ(または白だし)	大さじ 1 と 1/2
塩	少々
そうめん(乾麺)	100 g(2 束)
しょうが	適量
オクラ	適量

1. 冬瓜は皮・種・わたを除き、一口大に切る。鶏肉は包丁の刃先を皮に刺し、数か所穴をあける。しょうがは千切りにする。オクラは湯がき、刻む。
2. 鍋に水、冬瓜、鶏肉をいれ、火にかけ沸騰したらアクを除き、弱火で5分煮る。
3. 酒、薄口しょうゆ、塩で味付けし、さらに10分煮た後、冷やしておく。
4. 鶏肉を取り出し、一口大に切る。
5. ゆでたそうめん(乾麺)に[3.]をかけ、鶏肉、オクラ、しょうがを盛り付ける。お好みで温かいまま食べるのもおいしいです。

●栄養量 (1人前): 熱量 346kcal、塩分 5.7g、カリウム 570mg
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 123

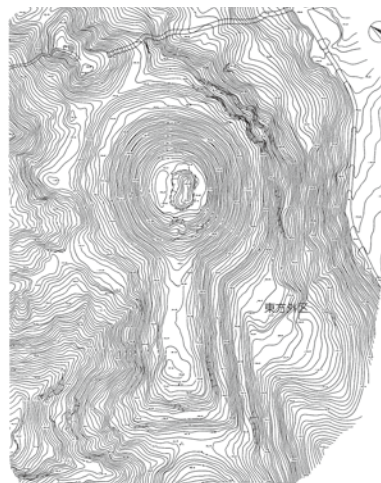
埋蔵文化財

石山古墳 (才良)

石山古墳は、市の南部、比自岐盆地の北側丘陵に位置します。前方後円墳である石山古墳は、前方部幅40m、後円部径70m、全長120mで県内第3位の規模を有します。(県内1位は佐那具町の御墓山古墳、2位は名張市美旗町の馬塚古墳) 出土した遺物などから4世紀末から5世紀初頭の築造と考えられます。

この古墳は昭和23(1948)年から昭和26(1951)年にかけて、京都大学によって発掘調査が行われ多くの調査成果を得ることができました。

石山古墳の墳丘は2段に築成され、全体が葺石で覆われています。その墳丘を2重に取り巻くように円筒埴輪が配置されていました。埴輪は、円筒埴輪のほかにも後円部の頂



▲石山古墳実測図『三重県史』資料編(考古1) 付録より

部と「東方外区」と呼ばれる区画に「家」「盾」「蓋」「鳥」などを型どった形象埴輪が配置されていました。後円部の埋葬施設は、方形の墓壇の中に3基の粘土槨(棺)を粘土で包み込む施設が確認されました。西側から、多量の腕輪型石製品(鉄形石10点、車輪石44点、石釧13点)玉、杖形石製品、石製鏃、石製模造品類、農具、三神三獣鏡、素環頭大刀などが出土しました。特に腕輪型石製品の出土点数は、1つの古墳から出土した例としては日本有数の出土数となっています。中央部は盗掘にあっており明らかではありませんが小札革綴、農具、石製模造品などがあり、埋葬部の上部には巴型銅器付きの革桶が伏せられていました。また、後円部で採集された三角縁神獣鏡片は中央部のもので考えられています。東側は鉄剣、長方形革綴短甲(よろい)、鉄や銅製の鏃、鞍(矢を入れる容器)、内向花文鏡、白玉などがあげられます。

石山古墳の築造技術や、充実した副葬品、豊富な埴輪からは、被葬者の権力の大きさやヤマト王権とのつながりを推定することができます。

文化財課
TEL 22・9678
FAX 22・9667