



カレーピクルス

お酢でスッカリ習慣

酢はクエン酸、酢酸、アミノ酸を豊富に含み、疲労回復や食欲増進効果、さらに腸内環境をよくする働きがあります。腸内の善玉菌を増やすことで、便通の改善効果が期待できます。今回は食物繊維たっぷりの根菜を使い、酢を手軽にとれるレシピにしました。健康の維持には一日大さじ1～2杯の酢が目安と言われています。



材料 (2人分)

れんこん	40g
長芋	50g
しめじ	25g
にんじん	20g
酢	100cc
水	100cc
A 砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
カレー粉	小さじ2

1. れんこんは薄いいちょう切り、長芋は半月切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。にんじんは短冊に切る。
2. 鍋に【A】を入れてひと煮立ちさせ、れんこん・長芋・しめじ・にんじんを加えて中火で煮る(約1分)。
3. そのまま冷やして漬け込み、器に盛り付ける。



●栄養量 (1人前): 熱量 83kcal、塩分 2g
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。



竣工間もない頃の旧上野市庁舎

立近代美術館、岐阜県羽島市庁舎など数多くの建物の設計を行い、戦前・戦後の日本のモダニズム建築を牽引しました。

坂倉は、戦前のパリ万国博覧会で設計した日本館が建築部門でグランプリを受賞、戦後は、神奈川県

では、東京の国立西洋美術館本館が含まれたように、国内外では、モダニズム建築に対する評価が高まりつつあります。

坂倉は、20世紀を代表する世界的な建築家ル・コルビュジエ(1887-1965)にフランスで直接学んだ、日本では数少ない一人です。コルビュジエの世界各地にある建築作品群は、平成28(2016)年に世界文化遺産に登録されました。日本では、東京の国立西洋美術館本館が含まれたように、国内外では、モダニズム建築に対する評価が高まりつつあります。

旧上野市庁舎は、昭和39年(1964)年12月、日本を代表する建築家坂倉準三(1901-1969)により設計、建設されました。

市指定有形文化財(建造物)
旧上野市庁舎(上野丸之内)

伊賀市の文化財 125

旧上野市庁舎は、緩やかに傾斜する斜面を巧みに利用し、背後の城山の景観に配慮した坂倉の建築としては珍しい低層建築です。外観は、杉板の型枠によるコンクリート打ち放しの柱と梁、外壁が特徴的で、大きく張り出した軒によりピロティが形成されています。正面玄関を入ると、2階まで吹き抜けの開放的な空間となっています。また、1階の南側は、水平連続窓と高い天井により、明るく大きな空間が広がっています。建物北側の中2階への階段は緩やかな段差となっているなど、変化に富んだ構成となっています。2階は、コンクリート壁を「ハツリ」という手法で加工した議場を中央に配置し、その北側と南側に屋上庭園を設け、その周囲には回廊が巡りガラス越しに庭園を見ることが出来ます。2階の各部屋は板壁で、落ち着いた居室的な雰囲気となっています。

旧上野市庁舎は、平成29(2017)年に日本イコモス国内委員会から近代建築群の代表例として「日本の20世紀遺産20選」の1つに選ばれました。モダニズム建築として全国的に評価されるこの建物は、文化的価値が高いことから平成31年3月、市の文化財に指定しました。

文化財課
TEL 22・9678 FAX 22・9667