

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

春菊の白和え



冬の香りで免疫力をアップ



春菊はβカロテンを豊富に含みます。βカロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にし免疫力を高める働きがあり、加熱することで体内での吸収が高まります。また、春菊の独特な香りは自律神経に作用し、消化を促進すると言われています。今回は、相性の良い豆腐と合わせた免疫力を高めるメニューです。

春菊の白和え



あずきごはん 卵豆腐のすまし汁

たらと白菜のホイイル包み焼き
(みそマヨネーズ)

材料 (2人分)

- 春菊70g
- 木綿豆腐50g
- ニンジン30g
- しめじ15g
- 糸こんにゃく15g
- A { すりごま 9g
- 砂糖 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- 酒 小さじ 1/2

1. 木綿豆腐は30分間水切りする。
 2. 春菊は3cmの長さに切り3分ゆで、ニンジンは5mm角で長さ3cmに切り3分ゆでる。しめじは石づきを取りほぐして1分ゆでる。
 3. 糸こんにゃくは3cmの長さに切り、5分ゆでてあく抜きをする。
 4. [1.] の豆腐をなめらかになるまでつぶし、[2.]、[3.] を入れて【A】と合わせて盛り付ける。
- ※ニンジンのかわりに干し柿を使ってもおいしくいただけます。

●栄養量 (1人前) : 熱量 53kcal、塩分 0.6g
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。

本殿は、16世紀後期の特徴を今に伝えているといわれていますが、棟札によると大永7(1527)年に再建され、天正18(1590)年に大修理されたことがわかっています。彫刻や色彩、絵様などは実に華麗で、本殿の特徴である臺股は上に斗を持たないもので、猪田神社本殿の特徴ともいえます。

平成元(1989)年から2年に行われた工事で葺かれた本殿の檜皮屋根が、前回の修理後約30年経過し、雨漏りが見られるようになったため、平成30(2018)年9月から1年間かけて檜皮屋根の葺き替え、軒廻りの塗装の一部塗り替えを行



伊賀市の文化財 126

国指定文化財(建造物) 猪田神社本殿の保存修理(猪田)

猪田神社は、近世には、住吉神社と称していたとされ、明治41(1908)年に近郷の諸社を合祀して猪田神社と改称しました。

昭和14(1939)年10月25日に指定された本殿は、正面の柱間が一間で、屋根前面が曲線的に伸びて庇となる一間社流造、屋根は檜皮葺です。正面に唐戸があり、他の三面は板壁となっていて、極彩色丹塗りが施されています。

いました。文化財保存修理の技術を持つ職人たちにより、檜皮屋根、極彩色丹塗りがよみがえりました。

また、フランスのノートルダム大聖堂、沖縄県那覇市の史跡首里城跡などの復元建物における火災以来、文化財に対する防災設備の重要性が指摘されています。猪田神社本殿では、保存修理に引き続き、自動火災報知設備や消火栓の設置を行うなど、防災・耐震対策重点強化(防災施設等)工事を行っています。

文化財課
☎ 22・9678 FAX 22・9667

お知らせ
次号の広報いが市は2月1日号です。1月は合併号のみで、15日号はありません。