



今月の おかず シリーズ①

春キャベツを おいしく食べよう

栄養士が季節の献立を紹介します

4月は、春キャベツの一番おいしい季節です。春キャベツは、ふっくらとして葉が柔らかいため、生で食べるのに適しています。

春キャベツの酢味噌和え

◆材料(4人分)◆

キャベツ 葉5枚
わかめ(乾) 3g
(A)
味噌 大さじ2
砂糖 大さじ1強
酢 大さじ1
からし 小さじ1

◆作り方◆

①春キャベツは5mm幅くらいの細切りにする。
②わかめはさつと茹でて戻し、しっかり水気を切ったら、細切りする。
③ボウルに①と②を入れ、(A)で和える。

生食がおいしい春キャベツだからこそ、たっぷりとれるビタミンがあります。ビタミンは、体の調子を整えるさまざまな作用があります。

キャベツの注目成分

ビタミンC	免疫機能をアップするのに欠かせない成分です。キャベツ中くらいの葉2枚には、レモン1/2個とほぼ同量のビタミンCが含まれています。
ビタミンU	胃葉でおなじみのキャベジンとも呼ばれ、胃粘膜を修復してくれるのに役立ちます。

キャベツには、緑黄色野菜も顔負けの健康パワーがたくさん秘められています。

今夜のおかずに困ったら、春キャベツを使ってください。



【問合先】福祉健康課

かさまつの民話『昔むかし』

土師器の郷③

ある日、兄いが畑をたがやしていると、コツンとあたる赤いものがあつた。さっそく掘りだしてみると、それは、丸く大きな壺であつた。中にはもみやらむぎやらがいっぱい入つていた。

ここらあたりは大昔から人の住んでた藤掛けの郷であつた。兄いは、大よろこびで

「おら、こんなにいい宝物見つけたぞ。お前に食わせてやるぞ！」

と、家の前になると、つまずいてころんでしまった。そこは、川近くの堀場だつた。

壺は割れ、中の種は飛びだし、どろだにひろがり、川にも流れた。

それをひろい集めて、まっ白い、ごはんをつくつた。

「うまい、うまい。」

嫁ごもはらいっぱい食べ、だんだん、顔色もよくなつていった。

兄いは、全部を食べてしまわず、一部を大切に壺に入れて種とし、一部を、他の作物とならべて高杯にもつて供えた。こうして食べ物を煮たきする土器とともに土師器は大切な道具となつた。

つぎの年には、川に流れたり、地におちた種が芽をだし大きくふえていった。

麦っこふえれ、一粒が百粒になあれ。
もみっこ、ふえれ、百粒が万粒になあれ。

こうして、農耕はおき、土師器の郷を育て、やがて村から国へとひろがつていったのである。(おわり)



藤掛中洲水没遺跡の須恵器甕(6世紀末)
〈町歴史民俗資料館所蔵〉