しあわせをよぶ レシピ

毎月19日は食育の日 大人も子どもも毎日食べよう！朝ごはん

牛久市栄養士部会編

なすチーズトースト

問 健康づくり推進課（市保健センター内）☎内線1744

朝食のピザトーストに、旬のなすを載せました。ケチャップやチーズとの相性もとてもいいです。

材料（4人分）

1人分286Kcal　塩分1.9g

食パン……4枚（6枚切り）
ケチャップ……大さじ2
なす……2本
玉ねぎ……1/4個
ピーマン……1個
ピザ用チーズ……120g
乾燥パセリ……適量

作り方

①なすは薄い輪切り、玉ねぎ、ピーマンはせん切りにして電子レンジ（600W）で30秒ほど加熱する（アク抜きは不要）。
②食パンにケチャップを塗り、①で加熱した食材をのせる。
③ピザ用チーズをのせて、チーズが溶けるまでオーブントースターで焼く。
④彩りにパセリをかけて出来上がり。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター「USHIKU野菜オーケストラ」ファープルちゃん

一口メモ

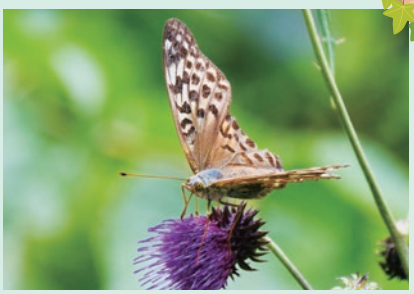
なすは奈良時代から栽培されてきた、日本人にはおなじみの野菜です。皮に含まれるアントシアニンの一種であるナスニンや、果肉に含まれるポリフェノールは、抗酸化作用があります。また、カリウムを比較的多く含むため、塩分を排出するはたらきがあります。

FMうしくうれしく放送（周波数85.4MHz）で「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています！

しぜん大好き ～牛久の生物～

ミドリヒョウモン（緑豹紋）

チョウ目タテハチョウ科



羽の表側に、オレンジがかった地色に黒い紋をちりばめたような「ヒョウ柄」の模様を持つこの仲間は、一般に「ヒョウモンチョウ（豹紋蝶）」と呼ばれています。このミドリヒョウモンは明るい雑木林の林縁などでよく見られ、羽の裏側は緑地に白っぽい3本の筋があります。なお、写真はメスですが、オスのほうがより鮮やかなオレンジ色になります。

モンシロチョウやアゲハチョウは一年に何度も世代を繰り返しますが、このチョウは一年に1回だけ発生し、成虫は7月から9月ごろに見られます。メスは秋に雑木林の立ち木などに産卵しますが、卵のまま越冬し、翌春にふ化した幼虫は自力で野生のスミレを探して移動し、その葉を食べて成長します。野生のスミレが豊富にある豊かな里山の象徴として、大切にしたいチョウの一つです。

問 都市計画課☎内線2524

『牛久市版レッドデータブック追補版（令和2年3月発刊）』に掲載している植物を「牛久の希少植物」として紹介していきます。

牛久の希少植物

第4回 タヌキマメ

マメ科

①タヌキマメの植物体と果実（令和元年9月6日）
②同花（令和元年9月10日）

東北地方南部以西～沖縄の日当たりの良い草地や道端に生える一年草。草丈20～70㎝。葉は細長く茎に交互につき、長さ4～11㎝、幅3～10㎜。開花期は7～8月で青紫色の房状の花（画像②）が下から先端に向けて順に咲きます。画像①は花が終り、褐色の長い毛のある「がく」が成長して果実を包んでいるところです。画像は市内唯一の生育場所である市東部の採土跡地で撮ったもの。平成30年の調査では盛土斜面や周辺に103個体が確認されました。今後盛土が撤去されると絶滅する恐れがあるので、保全に留意が必要です。なお全草が漢方薬に用いられます。『2012年茨城県版RDB』：「絶滅危惧Ⅱ類」。本書93ページに掲載。

【資料提供】NPO法人うしく里山の会
（文章・写真：戸塚昌宏）

『牛久市版レッドデータブック追補版 牛久における絶滅のおそれのある野生生物』販売中 ※お求めは都市計画課まで（1350円）