

牛久市
栄養士部会編

白菜ときのこのピリ辛炒め



材料 (4人分) 1人分61Kcal 塩分0.4g

白菜…………… 200g(2~3枚)	えのき…………… 小1袋
ベーコン……………35g(4枚)	塩…………… ひとつまみ★
ねぎ…………… 20g(10cm)	こしょう……………少々
しめじ…………… 1/2パック	ラー油…………… 小さじ1

★ひとつまみ…親指・人さし指・中指でつまんだ量

白菜がおいしい季節になってきました。きのこ炒めれば食物繊維もたっぷり、おいしさも倍増です。

作り方

- ①白菜、ベーコンは短冊切り(ざく切り)、ねぎは斜め切りに。しめじ、えのきはしづきを取って軽くほぐす。
- ②フライパンを熱し、ベーコンを炒め、そこに白菜・しめじ・えのき・ねぎを入れて炒める(ベーコンから出る油で野菜を炒める)。
- ③火が通ってきたら、塩・こしょうで味付けする。
- ④最後にラー油を加える。

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」
ハクミン



一口メモ

茨城県は白菜の生産量日本一！
※茨城県営業戦略部販売流通課調べ。白菜は、余分な塩分を排出するカリウムを多く含んでいます。

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！

コハクオナジマイマイ (琥珀同蝸牛) オナジマイマイ科



コハクオナジマイマイは、心がレモンイエローに見える半透明の殻をもち、殻の直径が最大2cmくらいの小型のカタツムリです。本来は、岡山県や高知県より西の地方に分布する、日本固有種だったのですが、1990年代に千葉県で記録された後、2000年代以降、関東各地で局所的に見られるようになりました。カタツムリの仲間が、自力で分布域を広げるのにはとても時間がかかりますが、近年は人間の活動に伴って、土砂や植木、時に野菜の移動などに紛れてゲリラ的に分布を広げています。最近10年は、茨城県内に被害を出した例もあります。市内でも場所によって多数が見られるところがあり、今後の動向が気になります。

しぜん 大好き

~牛久の生物~

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6回

ナガボノシロ ワレモコウ

バラ科



ナガボノシロワレモコウ(長穂之白吾亦紅)令和3年8月21日

夏から秋にかけて子どもが小さい頃に白い花を咲かせます。花びらはなく、白く、木綿糸の様に突き出た雄しべが花の色となっています。花の少ないこの季節、蜜を求めて訪れるチョウやハチ、花粉を食べる昆虫などに受粉を託します。北海道から関東地方の河原や湿地に分布し、市内では川の土手や湿地に自生しています。この草の開花期と稲刈り期が重なり、土手が刈られてしまうことが多く、重たげに垂れ下がる花を目にする機会が少なくなりました。

※本書33ページに掲載。
【資料提供】NPO法人うしく里山の会(文章:小松友枝、写真:秋山侃)
『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(13500円)