

# 和風ポテトサラダ



1人分86Kcal 塩分0.3g

**材料** (4人分)

- |            |      |     |            |      |
|------------|------|-----|------------|------|
| じゃがいも…………… | 200g | A { | マヨネーズ…………… | 大さじ2 |
| にんじん……………  | 40g  |     | しょうゆ……………  | 小さじ1 |
| きゅうり……………  | 40g  |     | 刻みのり……………  | 1/4枚 |
|            |      |     |            |      |

しょうゆと刻みのりがほんのり香る、和食の副菜になるポテトサラダです。

**作り方**

- ①じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、にんじんはいちょう切り、きゅうりは小口切りにする。
- ②じゃがいもとにんじんを耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分程度加熱し、冷ます。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、②ときゅうりを加えて和える。
- ④器に③を盛りつけ、刻みのりをかける。

**一口メモ**

じゃがいもには、細胞の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれるビタミンCが多く含まれています。じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強く、加熱しても壊れにくいのでおすすめです。

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]  
ジャガパニーおじさん



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

**メジロ(目白)**  
スズメ目メジロ科

しぜん  
大好き  
~牛久の生物~



スズメよりひとまわり小さく、体の上面が抹茶のような緑色をした小鳥で、目のまわ

りの白い色が目立ちます。甘いものが好きで、熟した果実のほか、ツバキやウメ、サクランボなどの花の蜜を求めて庭や公園にもよく訪れ、人をあまり恐れないためすぐ近くで見られることがあります。秋から冬は群れで行動し、夜は一つの枝におしくらまんじゅうのように隙間なく並んで眠ることから「目白押し」という言葉の語源ともなっています。

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月発行)』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10回 **ジロボウエンゴサク**

ケシ科



ジロボウエンゴサク(次郎坊延胡索)  
平成29年4月27日撮影

本州関東地方以西、四国、九州の道端や林の縁などに生えている多年草。4~5月ごろ数本の茎を伸ばし花が咲きます。茎の高さは10~20cmほどで、葉は細く羽状に裂けています。茎の先に紅紫色から青紫色の細長いかれんな花が横向きに数個つきます。花の形は唇形に開

き、後方は細くつぼまって、大きさは2cm程です。線状の身がなり乾くとはいけて黒色の1mm程の種を散らします。本種の名の由来は伊勢地方では子どもが本種を「次郎坊」、スミレを「太郎坊」と呼んで互いの花の後方をからませて引っ張り合いをして遊んだ事からつけられたと言われています。 ※本書46ページに掲載。

【資料提供】NPO法人うしく里山の会(文章:中嶋美紀子、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(13500円)