

春の山菜がたっぷり!

山菜うどん



1人分167Kcal 塩分1.15g

【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、小松菜は1cmの千切り、ねぎは小口切り、油揚げは千切りにする。
- ② わかしたお湯の中に鶏肉・干しいたけ、切った野菜をいれて煮る。
- ③ 具材に火が通ったら、山菜とうどんを入れ、調味料を加えて仕上げる。



★美味しい給食レシピは市ホームページにも掲載しています。

牛久市の 美味しい 給食

問 学校教育課
☎内線3014

学校給食からおすすめ
メニューをご紹介します
(おくの義務教育学校より)



春の香りのする山菜たっぷりのメニュー。山菜のいろいろな食感が楽しめます。味付けはめんつゆでもOK! 給食では牛久うどんを使っていますが、冷凍うどんなどで手軽に作る事ができます。

【材料】(中学生4人分)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| うどん玉…………… 4つ | 油揚げ…………… 1枚 |
| 鶏こま肉…………… 50g | 干しいたけ …… 2g(1/2個) |
| 千切りたけのこ …… 50g | 塩…………… 小さじ1/5 |
| 山菜ミックス…………… 50g | しょうゆ…………… 大さじ1 |
| にんじん… 30g(1/5本) | みりん…………… 小さじ1 |
| 小松菜 …… 50g(1/5束) | かつおだし…………… 適宜 |
| ねぎ…………… 30g(1/3本) | |

サシバ(差羽・刺羽・鷲) タカ目タカ科



頭部から背面が茶褐色をしたカラスくらいの大きさのタカで、「ピクワイ」とよく通る声で鳴きます。夏鳥として

飛来し、自然が豊かな谷津田や里山で狩りをし、周辺の雑木林で繁殖します。主なエサはカエルやヘビ・トカゲ、昆虫類などで、牛久周辺ではエサの生き物が捕まえやすくなる4月中旬くらいから秋の渡りのシーズンである9月中旬まで観察できます。近年、エサが豊富で繁殖に適した里山の谷津田環境が減少し、サシバ自体も数が少なくなっています。

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11回 アリアケスミレ スミレ科



開花中のアリアケスミレ(有明菫)
平成30年4月7日撮影

牛久には11種の在来スミレが自生し、絶滅危惧種は2種でアリアケスミレはそのひとつ。地下茎は発達せず花の柄は根から直接出ます。花は白から紅紫色まであつて変化に富む有明の空に例えられます。湿った草地や畔、乾いた石垣、コンクリートの隙間など広い環境に適応しています。

蟻が種子に付着する「エライソーム」という甘い化学物質を好み、種子ごと巣に持ち帰ることによりその分布を広げます。一方で水田や土壌の乾燥による減少も報告されています。普通の花とは別に閉鎖花と呼ばれるものがあり結実させます。またツマグロヒヨウモンの食草でもあり、パワーと可憐さを兼ね備えた姿は里山の花として広く親しまれています。
※本書94ページに掲載。
【資料提供】NPO法人うしく里山の会(文章・高野美栄子、写真・渡辺泰)
『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)