

「韭菜盒子(ニラのおやき)」

牛久市国際交流協会料理部会
市民活動課 ☎内線1632

今回は、中国料理から「ニラのおやき」をご紹介します。手軽な材料で簡単に作れます。お子さまと一緒に作ってみませんか？



韭菜盒子(ニラのおやき) jiu cai he zi

作り方

- ①卵を割りほぐし、フライパンにサラダ油(大さじ5)を熱して、細かめの炒り卵を作る。
- ②ボウルにニラ(5mmの長さに切る)、桜えび、炒り卵を入れ、サラダ油(大さじ2)、塩(適量)を加えてよく混ぜておく。
- ③春巻きの皮を一枚ずつ広げ、中央に②の具をのせ、皮のまわりに水をつけて四隅をたたみ、四角形に包む。

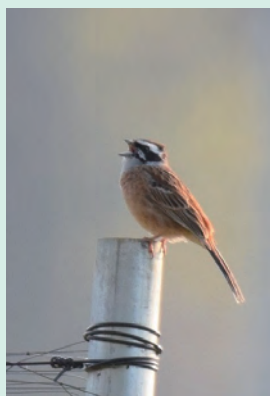


- ④フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、弱火で合わせた面から焼く。焼き色が付いたら裏返し、竹串で2～3カ所穴をあける。両面がこんがり焼けたら皿に重ならないように置く。

材料 (おやき10枚分)

| | | | | |
|-------|-----|-----|-------------|------|
| ニラ | 3束 | 調味料 | サラダ油(炒り卵用) | 大さじ5 |
| 卵 | 3個 | | サラダ油(具の調味料) | 大さじ2 |
| 桜えび | 30g | | 塩 | 適量 |
| 春巻きの皮 | 10枚 | | | |

ホオジロ(頬白) スズメ目ホオジロ科



スズメくらしいの大きさの茶褐色をした小鳥で、尾羽がやや長くスズメよりもスマートに見えます。留鳥として、農耕地周辺や林縁、河川敷などの明

るい草原等に生息し、オスは灌木のてっぺんや杭の上などに止まってよくさえずります。昔から身近な鳥として、さまざまに聞きなし(鳥の鳴き声を人間の言葉にあてはめること)されていて、「一筆啓上つかまつり候(そつろつ)」や「源平つじ白つじ」が有名ですが、近年は「札幌ラーメン味噌ラーメン」という聞きなしも覚えやすいと人気があります。

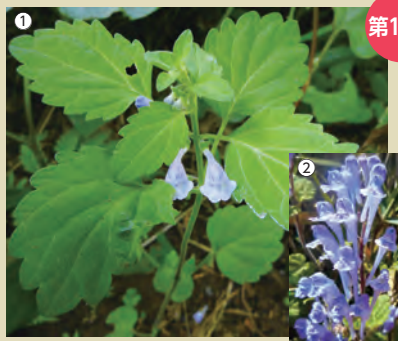
問 都市計画課 ☎内線2524

『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13回 ヤマトツナミソウ

シソ科



①ヤマトツナミソウ(山立浪草):牛久自然観察の森(平成30年5月17日撮影)②波しぶきに見立てられるコバナツナミの花序:刈谷町1丁目(平成16年4月23日撮影)

北海道～九州の山地の木陰に生える多年草。県内では筑波山や北部山地を中心にやや普通に見られますが、市内では観察の森や牛久城址南登口の土手などに生育場所が限られています。全体に小ぶりで、高さ15～25cm、茎は四角形、葉は広卵形で長さ1～2cm、両面

に細毛。花は5～6月。総状花序(花軸に多数の花が互生する花序)は短く、花はまばらで、花冠は長さ2～2.5cm、青紫色、基部で折れ曲がつてほぼ直角に立ち上がります(写真①)。名前は山の立浪草で、花序を立浪、すなわち波しぶきに見立てたものです。この写真からはイメージできませんが、同属のコバナツナミの花序(写真②)はツナミソウと似た姿です。
※本書97ページに掲載。
【資料提供】NPO法人うしく里山の会(文章・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(1350円)