

お酢の酸味が  
暑い日にぴったり

ねぎダレでさっぱり美味しい

## ユージンチー 油淋鶏



【作り方】 1人分232Kcal 塩分1.64g

- 1 鶏肉は4等分に切り、しょうが・にんにく・酒で下味をつけておく。
- 2 長ねぎをみじん切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2の長ねぎと生姜、にんにくを炒める。火が通ったら、酒、砂糖、酢、しょうゆを鍋で煮て『ねぎダレ』を作る。
- 4 鶏肉の汁気をふきとり、片栗粉をつけて、揚げる。
- 5 揚げ鶏に3のねぎダレをかけて盛り付ける。



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♪  
(牛久第一中学校より)



生徒に人気のメニューです。酸味とごま油の  
きいた『ねぎダレ』は、はじめじめした暑さで衰え  
がちな食欲も回復させてくれること間違いなし！

### 【材料】(中学生4人分)

鶏むね肉……………	1枚	ねぎダレ	長ねぎ……………	1/4本
おろししょうが ……	小さじ1/2		おろししょうが ……	小さじ1/2
おろしにんにく ……	小さじ1/2		おろしにんにく ……	小さじ1/3
酒……………	小さじ1		酒……………	小さじ1
片栗粉……………	大さじ3		砂糖……………	小さじ2
揚げ油……………	適量		酢……………	小さじ2
			しょうゆ ……	大さじ1
			ごま油……………	小さじ2

## ニホンヤモリ (日本家守・日本守宮) ヤモリ科

## しぜん 大好き

～牛久の生物～



トカゲのような形をした夜  
行性の爬虫類で、体長10～14  
cm、大きな目とガラス面や天井  
にも張りつくことができる指  
裏のひだ状の吸盤が特徴です。  
灰色から薄褐色の体はところ

どころに粒感のある細かい鱗  
に覆われており、周辺の環境に  
合わせて色の濃淡を変えるこ  
とができます。主な餌は小さな  
昆虫で、居間は木造家屋の壁の  
隙間や戸袋などに隠れ、夜間、  
窓辺や灯火に集まってくる虫  
を求めて姿を現します。昔から  
人のくらしとの結びつきが深  
い生き物で、家によってくる害  
虫などの外敵から「家」を「守」る  
として大切にされてきました。

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15回 ウバユリ

ユリ科



ウバユリ(姥百合):平成25年7月28日撮影

落葉広葉樹林の林床に生育  
し、高さは50cm～1m。7～  
8月ごろ茎の先に緑白色で直  
径12～18cmの花が横向きに数  
個咲き、結実後に地上部は枯  
れ、鱗茎をつくる多年草です。  
鱗茎には良質の澱粉が蓄えら  
れます。名称には大きいと言  
う意味のウバが冠せられ、俗  
説に葉(歯)がなくなつて咲く

から姥百合とされています  
が、開花期には葉もあり、可  
哀な名前です。薄暗い林床  
に咲くイメージがウバユリと  
いう名にさせられたのかもしれま  
せん。また単子葉植物、ユリ  
科と言え葉は平行脈と思ひ  
込みがちですが、ウバユリの  
大型ハート形の葉は網状脈で  
す。何事にも例外があると思  
い知らされた植物です。  
※本書40ページに掲載。

【資料提供】NPO法人うしく里  
山の会(文章:齊藤英夫、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)