

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10～14cm、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が。また単子葉植物、ユリ科と言え葉は平行脈と思いがちですが、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がちですが、ウバユリは知られた植物です。

※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)