

さつまいもとソーセージのカレースープ

秋が旬のさつまいもを使った、味付け簡単でごはんにもパンにも合うおかずです。夕食にはもちろん、多めに作って朝に温めればスピーディな朝食が完成☆



材 料 (4人分) 1人分252Kcal 塩分1.2g
 さつまいも…… 中1本(200g) 牛乳…………… 1カップ(200ml)
 玉ねぎ………… 中1/2個(100g) ミックスベジタブル(冷凍) … 100g
 ウインナー………… 1袋(120g) カレールウ…………… 1片(18g)
 水…………… 適量

作 り 方

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごと1.5cm角に切る。ウインナー、玉ねぎも同じくらいの大きさに切る。
- ② 鍋に①と材料がかぶるくらいの水を入れて中火にかける。さつまいもが柔らかくなったら、牛乳とミックスベジタブル(冷凍)を加え、一旦火を止めて粗く刻んだカレールウを加える。
- ③ 再び火をつけ、弱火でルウが溶けるまで煮る。

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスメイト(食生活改善推進員)が作成しました。



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」チャラボン

一口メモ

さつまいもを切ると出てくる白い液にはヤラピンという成分が含まれており、腸の動きを活発にする働きがあります。さつまいもには食物繊維も豊富に含まれており、ヤラピンとの相乗効果で便秘の解消が期待できます♪

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！

スズムシ(鈴虫) バッタ目コオロギ科



スズムシは夏から秋にかけて、夜になると「リーン、リーン」という美しい声で鳴きます。鳴くといっても2枚の羽根をこすり合わせて音を出しているのですが、鈴を鳴らすような音色のため「鈴虫」と呼ばれるようになり、古くから鳴く虫の代表として、風流を好む多くの日本人に愛されてきました。

普段目にするのは、ペットショップなどで売られているものがほとんどですが、実は、自然が豊かな牛久周辺では、郊外の草むらなどに普通に生息しています。夜行性で、枯草の下や物陰に隠れていることが多いので、姿を見ることはなかなかできませんが、気をつけていると、自然の中でも「リーン、リーン」という美しい音色を聞くことができます。

しぜん 大好き

～牛久の生物～

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



アキザキヤツシロラン(秋咲八代蘭)

①マダケ林内に群生して開花(平成28年9月25日撮影)②結実期に伸長した花茎(平成26年11月4日撮影)

第16回 アキザキヤツシロラン

ラン科

九州・本州のスギや竹林の落葉が積もった林床に生えるランで多年草。牛久では平成24年ごろ類似種クロヤツシロランと共に竹林で発見された。生育地や開花時期が年によって大きく変動します。光合成はせず土の中のキノコ

菌糸(寄生菌)から栄養分を得ます。花は緑褐色で秋に半開(写真①)。萼片は3裂、花茎は3.5～15cm、唇弁は無毛、キノコ臭を放ち、昆虫を誘引し花粉を運ばせます。開花後に花茎は30～40cmに伸長し種子を遠くに飛ばします(写真②)。花が地表近くに咲き、地味で花の寿命も短いので見つけ難いランです。和名は産地熊本県八代に由来します。
 ※本書89ページに掲載。
 【資料提供】NPO法人うしく里山の会(文章:本田寛、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)