

# 里芋としいたけのごまみそ煮

材料が少なく簡単に作ることができます。淡泊な味の里芋ですが、ごまと味噌で味付けすることによってコクがでます。



**材料** (4人分) 1人分224Kcal 塩分1.4g

里芋……………	800g	A	和風だし顆粒……………	小さじ1
しいたけ……………	4個		水……………	2カップ(400ml)
味噌……………	大さじ2		みりん……………	大さじ4
すりごま(白)……………	大さじ4		砂糖……………	大さじ1

## 作り方

- ① 里芋は皮をむいて半分に切り、塩(※分量外)をふって揉む。ぬめりが取れたら水洗いをし、水気を切る。
- ② しいたけを縦半分に切る。
- ③ 鍋にAを入れて煮立たせ、里芋としいたけを入れる。再び煮立ったら蓋をして10分間煮る。
- ④ 味噌を入れ、蓋をして弱火で5分間煮る。
- ⑤ すりごまを入れ、火を強めて汁気なくなるまで煮絡める。
- ⑥ 皿に盛りつけて出来上がり。

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスマイト(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」tarobarくん

## 一口メモ

里芋には、血圧上昇の原因となる塩分(ナトリウム)を体外に排出するはたらきをもつカリウムが豊富に含まれています。そのため、高血圧予防に効果的です。

FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日午前9時30分から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています!

## キマダラカメムシ (黄斑亀虫)

カメムシ目カメムシ科



この夏、牛久市街地の街路樹で、見慣れない大きなカメムシを見つけました。ほとんど長1cm程度なのにに対し、このカメムシはゆうに2cmを超え、頭、中央の線や足・体の周り・背面に黄色のまだら模様が目立ちます。

図鑑などで調べるとキマダラカメムシという名で、江戸時代に長崎県の出島で初記録後、1930年代に長崎で再発見され、2000年ごろから東京や大阪の市街地で再び姿を見られるようになったとのこと。明らかに外来種で、成虫で越冬するため分布の拡大には地球温暖化の影響も考えられますが、今後の牛久市内での動向が気になります。

## 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

### 第18回 キバナアキギリ

シソ科



キバナアキギリ(黄花秋桐)  
(令和2年10月6日撮影)

シソ科アキギリ属に分類される草本植物で別名・コトジソウ。本州・四国・九州に分布する多年草で、丘陵地帯から山地にかけての明るい夏緑広葉樹林や林縁などに生育し、適潤地からやや湿った場所に生育することが多いです。初秋の山歩きでは、谷沿いの道はたなどで見かけます。花筒の

おしべには、もぐりこんだ昆虫の背中に花粉を付ける特殊な構造をもっています。茎は四角形の断面で、その根本はやや横に這い、高さ20～40cmになります。葉柄は長く、葉身は三角錐形で基部が横に張り出しています。開花期は、8～10月で花穂は10～20cmの長さとなり、花冠は長さ2.5～3.5cmで淡黄色・唇形となります。

※本書67ページに掲載。

【資料提供】NPO法人うしく里山の会 文章および写真：戸塚昌宏

『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)