



毎月19日は食育の日 楽しくおいしい食生活をめざしましょう。

玉ねぎの梅煮

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。

問 健康づくり推進課
(保健センター内)
☎内線1744



材料 (4人分)

新玉ねぎ…… 2個(300g)
昆布………2×10cm
かつお節……… 4g

1人分30Kcal 塩分2.0g

A 梅干し(塩漬)……… 2個
水……… 400ml
塩……… 小さじ1/2

作り方

- ①玉ねぎはくし切りにし、梅干しは種をとる。
- ②鍋に玉ねぎとAを入れ、昆布をキッチンバサミで細く切りながら加える。
- ③鍋に蓋をして中火にかけ、5分程度煮る。
- ④玉ねぎに火が通って透明になっていることを確認したら梅干しをつぶし、かつお節を加えて混ぜる。

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」
音魂ねぎ男

一口メモ

新玉ねぎは傷みやすいので、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存し、早めに食べきるようにしましょう。また、辛みが弱いので、加熱したり水にさらしたりせずに生で食べるのもおすすめです。



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！

モンシロチョウ

(紋白蝶)

チョウ目シロチョウ科



黒い点があることから、「紋のある白いチョウ」が名前の由来となっています。蛹で越冬します。蛹で越冬

童謡「ちょうちょう」で知られ、全国の野原や畑でふつうに見られる小型の白いチョウ。羽を広げると中央付近に2つの

幼虫の食草はキャベツや菜の花、ブロッコリーなどアブラナ科の野菜作物全般で、農業の害虫となっていますが、人が行う畑作といっしょに分布を広げてきた、里山の代表的な昆虫です。

冬し、牛久周辺では3月上旬ごろから、暖かい日に「ひらひら」と飛ぶ成虫の姿がみられるようになります。

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。



エビネ(海老根) (平成28年4月30日撮影)

エビネ

ラン科

漢字では「海老根」。地下茎が海老の腹に似ているためです。日本、朝鮮半島南部、中国大陸の温暖帯に分布するラン科の多年草です。竹林や樹林下、縁などに生育し、葉は常緑で長さ約40cm、幅5cmと大きいので、他の植物と混じっていても目立ちます。春に地下

『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)

※本書29ページに掲載。
【資料提供】NPO法人うしく里山の会 文章：横山さる子、写真：秋山侃

茎の脇から花芽が出て4～5月ごろに開花します。花茎は40cm位で数個から多数の花を付けます。花色は茶褐色、緑褐色、白褐色と豊富です。1970年代、野草園芸の大ブームの際、全国で乱獲され激減し、市内でもごく限られた場所にしか自生していません。下草刈りなどの保護が必要です。

第22回

牛久の希少植物