

本朝年歴図絵 八亀偕郎入蓬萊

（ほんちようねんれきずえはちかめろうをとまないてほうらいにいる）

【絵師】歌川広重（初代）至本代（嘉永年間）1848～54年

【サイズ】227mm×34.4mm

※実物は8月30日(日)までふるさと発見館郷土資料館で展示中。今月は「浦島太郎と竜宮城」がテーマ。



「東海道五十三次」で有名な初代・歌川広重の作品です。上段に「日本書紀」をもとに古代の各天皇ごとにその時代の出来事を記し、下段に代表的な出来事の絵を描く「本朝年歴図絵」というシリーズの一枚。本作は、雄略天皇の時代（西暦477年頃）に丹波国の水の江現伊根町に住む「浦島が子」（浦島太郎）が、亀の化身の乙姫と蓬萊東の海にある不老不死の仙人が住む理想郷に行った話が描かれています。

美しい乙姫が指し示す先には、大海原の波間から蓬萊竜宮城が見えています。表題は夫婦が共に仲良く老いる「偕老」に掛けています。しかし、浦島太郎は故郷が忘れられず、乙姫を置いて帰ってしまいます。そこで見たものは、340年余りの年月が経ち、すでに知っている人は誰もいなくなった故郷でした。



舞鶴の食材：ナス、トマト
1人分約84kcal 塩分約1.0g

材料(4人分)

- ◇レンコン…100g
- ◇ナス…1本
- ◇トマト…1個
- ◇ミョウガ…1個
- ◇アスパラガス…2本
- ◇三つ葉…1/4束
- ◇だし汁…150ml
- ◇酒…大さじ1と2/3
- ◇みりん…大さじ1と1/3
- ◇醤油…大さじ1と1/3
- ◇サラダ油…大さじ1弱

作り方

- ①レンコンの皮をむき5mm幅の半月切りにして水に浸ける。ナスは5mm幅の斜め半月切りにして水に浸けたあと水気を切る。トマトは大きさに応じて半月切りに輪切りに。ミョウガは縦半分の手切り、アスパラガスは4等分に切る。
- ②鍋に①を入れてひと煮立ちさせてアルコール分を飛ばし、パットなどに移す。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火でレンコン、ナスを入れて少し炒め、アスパラガス、トマトを加えてさらに炒める。火から下ろす直前にミョウガを加えてさっと炒める。②に浸けて粗熱を取り、冷蔵庫で冷まして味を含ませる。
- ④器に盛り、小口切りにした三つ葉を散らす。

旬の野菜をたっぷりと使い、冷たくてさっぱりとした口当たりがこれからの季節にうれしい一品です。他の夏野菜や冷蔵庫にある野菜などでアレンジすることができますので、気軽に挑戦してみてください。

【協力】はまなす会

(市食生活改善推進員協議会)

毎日の食卓に野菜プラス

健康づくり課 ☎65・0065

菜を取る習慣が付けば、目標達成に一気に近づきます。

では、120gはどれくらいかという点、生なら両手一杯。加熱すれば片手に一杯くらい。きゅうり1本約100g、ミニトマト4個約40gで140g。無理なく食べられそうですが、これで1日分の5分の2の量です。

また、加熱すればかさが減ります。食べるのが大変と思う人はおひたしなどがおすすめです。このほか、1品で野菜を取ろうとせず、品数を増やせば味に変化が出ます。料理としては、汁物や丼物、麺類を具だくさんにするのも野菜を無理なく取れておすすめです。

◆家族皆で味付けアレンジ
いろいろな調理や味付けを考えるのが大変！というときには、たっぷり野菜を家族皆で食べる方法を紹介。

350g食べる献立

- 【朝】ざく切りキュウリ 1/2本50g、ミニトマト 3個30g、レタス1枚30g…110g
- 【昼】具だくさん麺(チンゲン菜 1/2株50g、人参 1/4本約40g、玉ねぎ 1/6個30g)…120g
- 【夕】肉野菜炒め(キャベツ1枚50g、ピーマン1個30g、もやし1/4袋50g)…130g
- 合計360g

※うち3分の1以上は緑黄色野菜が望ましい

「1日350g(※)の野菜を食べよう」。生活習慣病などを予防し、健康的な生活を送るために必要な量の目標です。といっても、きっちり重さを量る必要はありません。この数字は、小鉢の野菜料理1皿を約70gと考えると、1日5皿分は食事に取り入れようという目安です。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富です。ミネラルのひとつ、カリウムには体内の余分な塩分の排出を助ける効果があります。また、食物繊維には便通の改善効果があるなど、さまざまな体の問題解決につながります。

350gを食べよう！

◆毎食食べるのがコツ
1日3食に分ければ、毎食120g、1〜2品で必要な量を取れます。ただ、1食野菜が抜けると残りの2食で約180gと結構な量に。毎食1品は野

千切りにしたキャベツに熱湯をかけるだけでかさが減り、彩りもきれいに。青臭さが抜けて、ほどよい食感になります。300g分なら4等分すると1食75gで1皿分。水気を絞ってから味付けしていきます。

調味料などをいろいろ用意して家族皆でアレンジすると、和風・洋風・中華風酢の物・和え物とさまざまな味付けができます。

おすすめの材料は次のとおり

- ◇ツナ缶(すりごま)いりごま塩昆布
- ◇しそ(ふりかけ)カレールー粉
- ◇砂糖
- ◇酢
- ◇塩
- ◇醤油
- ◇ポン酢
- ◇マヨネーズ
- ◇コンソメ
- ◇中華スープの素
- ◇ごま油
- ◇オリブ油

野菜が苦手な子どもも「自分で味付けすることを楽しんで食べてくれるかもしれない」。ぜひ、家族で試してみてください。

【生両手一杯で120g】小鉢で5皿分(※)など、自分に合った目安で食べている野菜の量を把握し、350gを目指しましょう！

今月のレシピ帖(16頁)では夏野菜を使った料理を紹介。ぜひ試してみてください。

※カリウム制限のある人は野菜摂取について医師の指示に従ってください

健康教室と相談カレンダー

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	8月31日(日)9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	先着20人	無料	前日までに電話で
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H29.4.1～9.30生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着各20人	300円	8月6日(日)9時～11時
	2歳児	H29.10.1～H30.3.31生まれ				8月27日(日)9時～11時
	2歳6か月児	H29.4.1～10.24生まれ				8月27日(日)9時～11時
2歳児	H29.10.1～H30.4.23生まれ					
離乳食教室	5～6か月児の保護者	8月21日(金)13時15分～16時	◆離乳食の話と体験	先着9人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	8月26日(水)9時～11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	先着5人	無料	前日までに電話で

※相談・教室は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。参加前に電話か市ホームページで開催状況を確認してください。