



～たじみ産冬野菜レシピ～ 大根のカレー味噌煮

問 保健センター 西尾(淑) TEL 25-3725

エネルギー
1人分120kcal
塩分相当量 0.9g



～ダイコンの効能～

ダイコンは生でも加熱してもおいしく食べられる野菜です。ダイコンの根には消化酵素のジアスターゼやオキシターゼが豊富に含まれ、消化を促進し、胸やけや胃酸過多、胃もたれ、二日酔いなどに効果が期待できます。またビタミンCも多く、皮に豊富に含まれています。また葉の部分には、カロテン、ビタミンB₁・B₂・C、カリウム、カルシウム、鉄分などが豊富に含まれています。

〈材料/4人分〉

- ・ダイコン 1/4本(300g)
- ・ニンジン ……小1本
- ・ダイコン菜 ……80g
- ・豚肉もも薄切り…100g
- ・だし汁 ……2カップ
- ・酒 ……大さじ2
- ・みりん……大さじ2
- ・カレー粉 大さじ1/2
- ・白味噌……24g

〈作り方〉

- ①ダイコンは1cmの厚さの半月切り、ニンジンは輪切り、豚肉は3cmの長さそれぞれ切る。
- ②米のとぎ汁でダイコンが柔らかくなるまで茹でる。水でとぎ汁をさっと洗う(または電子レンジで加熱する)。ダイコン菜は茹でて3cm長さに切る。
- ③鍋にだし汁、酒、みりん、ダイコン、ニンジンを入れて煮る。野菜が柔らかくなったたら豚肉を入れて煮る。カレー粉、白味噌を入れて味が染みるまで弱火で煮る。
- ④器に盛り、茹でたダイコン菜を添える。

土岐川観察館の自然だより

青と緑の物語

問 土岐川観察館 TEL 21-2151

多治見市に残された素晴らしい自然

平成15年に実施した「中央線廃軌道周辺自然環境調査」でキクガシラコウモリ、コキクガシラコウモリ、モモジロコウモリおよびテングコウモリのコウモリ類4種が確認されました。その後、現在までモニタリング調査を継続しています。その結果、新たにクビナガコウモリの生息も確認されました。ここでの調査以前に、多治見市ではアブラコウモリ(イエコウモリ)とヤマコウモリが確認されていました。以上より、多治見市には7種のコウモリ類が生息していることが分かっています。



▲ヤマコウモリ

また、先の調査地では、キクガシラコウモリが、6月に100頭弱の子どもを出産し子育てを行っていること、さらに冬季に

200頭以上で冬眠集団を形成していること、コキクガシラコウモリが600頭近い個体で冬季に冬眠集団を形成していることなどを明



▲テングコウモリ

らかにしてきました。これは、中央線廃軌道周辺には、まだまだ自然がよく残されていることを私たちに教えてくれています。いつまでもこの素晴らしい多治見市の自然が残されるように、保全を図っていききたいものですね。

- テングコウモリ
岐阜県レッドデータブックでは「絶滅危惧Ⅱ類」
- ヤマコウモリ
岐阜県レッドデータブックでは「絶滅危惧Ⅰ類」

(コウモリの会 会長 山本輝正)