



# ～たじみ産春野菜レシピ～ コウサイタイの生春巻き

問 保健センター 西尾(淑) TEL 25-3725

エネルギー  
1人分77kcal  
塩分相当量 0.7g



## ～コウサイタイの効能～

コウサイタイは菜花と同じ仲間で、赤紫の色素は抗酸化作用のあるアントシアニンです。β-カロテンが豊富に含まれ、免疫力を高めたり、風邪やがん予防に効果が期待されます。また皮膚や粘膜を保護したり、髪の毛や視力の健康維持、喉や肺などの呼吸器系統を守る働きがあります。カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄なども豊富に含んでいるので、骨の維持や丈夫にする効果が期待されます。

## 〈材料／4人分〉

- ・コウサイタイ……1袋
- ・モヤシ……1袋
- ・エビ……6尾
- ・ライスペーパー(生春巻皮)……4枚
- ・ポン酢……大さじ2
- ・練りゴマ……大さじ1
- ・好みでラー油……少々

## 〈作り方〉

- ①コウサイタイは酢を入れた熱湯で茹でて冷水にとる。水気をよく絞り、根元の固いところがあれば切る。モヤシも熱湯で茹でて、水気をよく絞っておく。
- ②エビは背ワタを取り除いて茹でて、殻をむいて厚さを半分に切る。
- ③ライスペーパーを水にくぐらせ、エビ、コウサイタイ、モヤシを置き、左右を折って、しっかり巻く。4本作る。
- ④1本を3つに切って器に盛る。
- ⑤ポン酢と練りゴマを混ぜたタレを添える。

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

## イヌセンブリの保護

平成28年4月から供用が始まった新火葬場「華立やすらぎの杜」は、大藪町にある迫間溜池を埋め立てて建設されました。事前の環境調査によりこの池の周辺に絶滅危惧種のイヌセンブリの自生が確認されたため、市環境課・土岐川観察館・多治見自然の会の共同で現地での保護再生をすることになり、2段階で保護活動を進めました。

- 施設が完成するまでの間よく似た環境で育て生態を観察する
  - 施設の完成後に周辺に戻して育てる
- イヌセンブリは2年草のため、成長が確認できるまでに2年かかります。

平成25年3月末、前年度の秋に現地でも採取した種を3カ所の実験地にまき、保護活動がスタートしました。翌26年11月に種が採取できたのは1カ所だけでした。その後、種が採取できた実験地で



▲イヌセンブリの種(12月上旬)



▲ロゼット状の幼苗(1年目の秋)

の試行を繰り返し、種や幼苗も確保できるようになりました。

「華立やすらぎの杜」の北東部の明るい裸地と林縁に種をまき、29年秋には100株以上のイヌセンブリが育ち、まずは現地での保護再生ができました。しかし、ここは大型の外来種の侵入が考えられるため、今後もその様子を観察していくことが必要です。



▲大きく成長し花が咲いたイヌセンブリ

(多治見植物の会 平林史孝)