



## ～たじみ産春野菜レシピ～

# 春キャベツのあさり入りトマトスープ煮

問 保健センター 西尾(淑) TEL 25-3725

エネルギー  
1人分63kcal  
塩分相当量 0.9g



### ～キャベツの効能～

春キャベツは葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。キャベツはビタミンCが豊富で、風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果が期待できます。ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に役立っています。また、キャベジンというビタミンUも含まれ、胃酸の分泌を抑えて胃粘膜の修復の作用をしてくれます。ビタミンCやビタミンUは熱に弱く水に溶けやすいので、生食やスープで効率よくとれます。

### 〈材料/4人分〉

- ・春キャベツ・・・1/4玉
- ・カットトマト缶・・・1/2缶
- ・新タマネギ・・・1個
- ・だし汁・・・1カップ
- ・ニンジン・・・小1本
- ・しょうゆ・・・少々
- ・アサリ・・・1パック
- ・こしょう(好みで)・・・少々
- ・スナップエンドウ・・・8枚

### 〈作り方〉

- 1 春キャベツは大きめに切る。新タマネギは縦にくし切り、ニンジンは乱切りにする。スナップエンドウは筋をとり、熱湯でさっと茹でておく。
- 2 あさはり海水ほどの塩水(水200mlに対し塩小さじ1)につけて、砂をはかせておく。
- 3 鍋にだし汁、新タマネギ、ニンジンをを入れて中火にかける。
- 4 野菜に火が通ったら春キャベツ、カットトマトを入れて煮る。トマトが全体になじんだら、水気をきったあさりを入れる。あさりの口が開いたら、味をみてしょうゆで味を調える。
- 5 器に盛り付け、スナップエンドウを飾る。好みでこしょうをふる。

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

### 発見!土岐川流域最大級のドンコ!

ドンコとは、多治見でブンツと呼ばれて親しみをもたれている肉食の底生魚です。普段、川底の石の陰や隙間に隠れていてジッとしています。ドンコは動きが鈍いことから漢字で「鈍子」と書きます。しかし、目の前を通った小魚などを捕食する時にはとても素早く大きな口で食い付きます。

土岐川流域にすむドンコに似た魚類にカワヨシノボリがいます。カワヨシノボリの大きさは稚魚から成魚までおよそ全長2～6cmとドンコに比べて小



▲土岐川のカワヨシノボリ

さいです。通常、土岐川流域で捕獲されるドンコの大きさは稚魚から成魚までおよそ全長2～18cm前後の個

体が確認されています。そのような中、昨年、河川生物保護調査で全長26cmのドンコが捕獲されました。



▲捕獲された土岐川流域最大級のドンコ

類まれなこのドンコは現在、土岐川観察館内で「土岐川流域最大級のドンコ」として標本を展示しています。ドンコは「岐阜県レッドリスト-準絶滅危惧」に指定されていて、市内土岐川でも数が減少しています。

昔からすむ在来魚が、これからも生息できる土岐川を子どもたちの世代に残していきたいものです。

(土岐川観察館 玉木大悟)