



～たじみ産秋野菜レシピ～ 白菜のチャプチェ

問 保健センター 西尾(淑) TEL 25-3725

エネルギー
1人分140kcal
塩分相当量 0.7g



～白菜の効能～

白菜の95%は水分ですが、カリウム、ビタミンC、食物繊維などのビタミン、ミネラル類が含まれています。カリウムは体内のナトリウムを排出し、余分な水分を排泄するのでむくみ予防や、高血圧予防に効果が期待できます。ビタミンCは肌荒れ予防や、風邪をひきにくくする効果も期待されます。また抗酸化作用を持つので、生活習慣病予防に効果が期待できます。食物繊維は、整腸作用の働きがあり、腸内環境を整える効果もあります。

〈材料/4人分〉

- ・ハクサイ ……4枚
- ・ニンジン ……小1/2本
- ・ニラ ……1/2袋
- ・牛肉 ……100g
- ・春雨 ……20g
- ・ごま油 ……大さじ1
- ・しょうゆ ……大さじ1
- ・酒 ……大さじ1
- ・みりん ……小さじ1
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・こしょう ……少々
- ・白ごま ……大さじ1
- ・赤唐辛子 ……少々

〈作り方〉

- ① ハクサイは5cmの長さの細切りにする。ニンジンはせん切り、ニラは3cmの長さに切る。牛肉は細切り、春雨は熱湯に5分浸けて戻し、水気を切って、5cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、牛肉、ニンジンの順に入れて炒める。牛肉の色が変わってきたら、ハクサイ、春雨を入れて炒め、ニラを加える。
- ③ 調味料を合わせて加え、水分がなくなるように炒り上げ、こしょう、白ごまを加えて混ぜる。お好みで赤唐辛子の輪切りを散らす。

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

～多治見を支える岩盤～

多治見は盆地で、まわりをぐるりと小高い丘陵に囲まれています。多治見のまわりは比較的緩やかな丘が多い中、高社山がある西側は少し急な山が直線に続きます。そして、高社山の南側には、大きく削り取られた崖が何カ所かあります。この大きな崖は、多治見市街からも見ることができます。この崖は、碎石の鉱山です。多治見ではいくつかの会社が山を切り崩して碎石を掘っています。掘られた碎石は、コンクリートやアスファルト舗装、駐車場の砂利などに使われます。鉱山では、多治見を支える岩盤を直接見ることができます。



▲ 養正小学校からみた高社山

多治見を支える岩盤は、主に美濃帯堆積岩類と呼ばれる岩石

です。今から2億年ほど前の中生代ジュラ紀に、海に堆積したチャート・泥岩・砂岩などがあります。チャートは、放散虫というプランクトンの殻



▲ 碎石鉱山内の様子

が堆積してできた岩石です。砂が堆積したものが砂岩で、泥が堆積したものが泥岩です。碎石鉱山では、主に砂岩の大きな塊を掘り出し、砕いて碎石にしています。最近では、赤や紫、緑といったカラフルなチャートもカラー舗装の碎石として出荷されているそうです。風化をしていない美濃帯堆積岩類はとても堅く、ハンマーでたたくと高い金属音がしたり、火花が出たりします。

(石ころクラブ 安藤 善之)