

お知らせ
ラウンジ
りぷらん
子育て情報
保健情報
くらしの情報館
からだ思いの健幸食
写真が語るしらかわの風景
無料相談・献血ほか
市長の手控え帖

からだ思いの健幸食

鶏レバーの彩りマリネ



《材料（2人前）》

- ・鶏レバー……130g
- ・紫玉ねぎ……1/2
- ・赤パプリカ……1/4
- ・黄パプリカ……1/4
- ・黒こしょう……少々
- ☆赤ワインビネガー……大さじ2.5
(ない場合はレモン汁でも可)
- ☆オリーブオイル……大さじ1.5
- ☆砂糖 (または はちみつ) …大さじ1.5
- ☆塩……少々 ☆タイム……1～2本

《作り方》

- ①鶏レバーは血抜きをして、食べやすい大きさに切る。沸騰したお湯に入れて弱火で5分ゆで、火を止めて10分置き、余熱で火を通す。
- ②紫玉ねぎとパプリカは食べやすい大きさにスライスする。
- ③マリネ液の材料(☆)をすべて合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ④ゆであがった鶏レバーとスライスをした野菜に、マリネ液を回しかけてよくあえる。黒こしょうをお好みでかけ、冷蔵庫で一晩寝かせて完成。

《1人あたりの栄養価》
エネルギー……195kcal
たんぱく質……10.9g
脂質……10.2g
塩分……0.8g
鉄……14.4g



～栄養士からのひとこと～

不足しがちな鉄分をしっかり補給でき、貧血予防の強い味方になる一品です。酸味が味を引き立てるため、減塩にもピッタリ。冷蔵庫で寝かせると味がよくなり、よりおいしく仕上がります。

現在の南湖神社



絵はがき「白河名勝 南湖公園 南湖神社」
(市歴史民俗資料館蔵)



南湖神社は、初詣や桜の季節をはじめ、多くの人々が訪れる地であり、白河藩主松平定信が築いた南湖公園とともに白河の歴史スポットにもなっています。

右上は、昭和時代初期の写真絵はがきで、完成して間もないころの境内の様子が分かります。鳥居の前はまだ広々としており、奥には社殿が見えます。この神社は、松平定信を顕彰するため、地元有志によって大正11年（1922）に創建されました。定信を敬愛していた実業家・渋沢栄一も、神社の創建に多大な協力をしたことが知られています。

左上は、現在の南湖神社です。鳥居の前に定信の石像が建立され、参道も舗装・整備されています。左脇には、渋沢栄一の題書した「南湖神社」の標柱が立っています。元々は鳥居横にあったとみられますが、その後手前へ移され、震災後に再建されました。参道沿いには、県指定文化財の茶室「蘿月庵」や定信ゆかりの品を収める宝物館も建てられ、より堂々とした佇まいを見せています。市では、歴史の記録である古写真や絵はがきを収集しています。情報提供をお待ちしています。

問 文化財課 化学芸係 ☎(27) 2310

写真が語るしらかわの風景



第二話

南湖神社