

からだ思いの健幸食

切干だいこんのナムル



《材料（2人前）》

・切干だいこん……………10g	☆しょうゆ……………小さじ1/2
・小松菜……………20g	☆酢……………小さじ1/2
・にんじん……………10g	☆塩……………少々
・もやし……………40g	☆三温糖……………小さじ1弱
・ツナ……………20g	☆ごま油……………小さじ1/3

《作り方》

- ①切干だいこんを水に10分つけて戻し、食べやすい長さに切る。
小松菜は3～4cmの長さ、にんじんは千切りにする。
- ②①と、もやしをゆで、冷水で冷ます。
- ③調味料（☆）を混ぜる。
- ④水気をしっかり切った②に、ツナと③の調味料をあえて完成。

6月の食育月間に、市内の小中学校で減塩献立として提供した一品だワン！



《1人あたりの栄養価》

エネルギー……………64kcal
たんぱく質……………3.4g
脂質……………3.3g
塩分……………0.3g
食物繊維……………1.9g

調理時間
約20分

～栄養士からのひとこと～

ツナのコクと酢の酸味で、塩分が少なくてもおいしく食べることができます。小松菜の代わりにきゅうりを使っても、彩りがきれいにできあがります。

現在の様子



絵はがき「白河名勝旧城址」 （市歴史民俗資料館蔵）



本市のシンボルともいえる小峰城は、現在、城山公園として整備され、市民の憩いの場となっています。平成初頭に三重櫓（平成3年、前御門（平成6年）が復元され、江戸時代の佇まいを偲ばせる風格ある姿を見せています。

一方で、明治末、大正頃に撮影された写真を見ると、小峰城の特徴ともいえる壮大な石垣が無骨にそびえ立つ様子がうかがえます。白河の名勝を紹介する絵はがきの題材に選ばれていることから、この時代も白河における象徴的な場所であったと推測されます。

絵はがきの右端には、特徴的に突き出た元太鼓門の石垣が写っています。現在石垣は失われていますが、その手前にあった堀跡は発掘調査に基づき整備されています。

現在、この石垣の付近には清水門の復元工事に伴い、見学の仮設階段が設けられています。なお、この階段からの風景を眺めることができるのは、清水門が完成するまでの期間となります。いま一度、小峰城を訪れてみてはいかがでしょうか。

問 文化財課文化学芸係

☎（27）2310

写真が語るしらかわの風景



第五話

小峰城②