からだ思いの健幸食

かみかみあえ



《材料（２人前）》
- ニンジン……20g
- キャベツ……80g
- きゅうり……40g
- さきいか……10ｇ
- 千切りたくあん……20g
- おろししょうが……２g

《作り方》
①ニンジンは千切り、キャベツは５㎜幅程度の短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
②ニンジン、キャベツはさっとゆで、流水で冷まし、水気を切る。
③ボウルに②、きゅうり、さきいか、たくあん、おろししょうがを入れてあえる。
④少しおいて味をなじませたら完成。

表郷小・中学校の９月の給食で提供した人気メニューだワン！



《１人あたりの栄養価》
エネルギー……38kcal
たんぱく質……3.2g
脂質……0.3g
塩分……0.8g
食物繊維……1.2g

調理時間 約15分

～栄養士からのひとこと～
歯ごたえのある食材を組み合わせた、かみかみメニューです。
さきいか・たくあんの塩分としょうがの風味で、調味料を使わなくてもおいしく仕上がります。

写真が語るしらかわの風景

第八話 白河馬市

馬市は、かつて白河の秋をにぎわせた風物詩の一つとして知られています。田畑の耕作や荷物の運搬など、馬の力が生活に欠かせなかった時代、人びとはよい馬を求めようとしました。

白河の馬市は、木曽の福島（長野県）や伯耆の大山（鳥取県）などとともに国内有数の馬市として知られ、往時は全国から馬の売買のために人が集まり、隆盛を極めていました。

絵はがきには、馬市に際してにぎわう白河市街の様子が写っています。撮影地は、古くより奥州街道が通っていた田町の付近と推定されます。

馬市の運営は民間の事業として行われていましたが、大正３年（１９１４）には白河町営の事業となり、昭和39年（１９６４）に廃止が決まるまで継続されました。

農作業や物資運搬の機械化が進み、馬の存在は私たちの日常から遠ざかりましたが、白河馬市の隆盛は、現在でも白河の歴史に欠かせない重要な出来事の一つとなっています。



▶絵はがき「〔関の白河〕名物馬市の雑踏」（市歴史民俗資料館蔵）



▶現在の様子

問 文化財課文化学芸係 ☎(27)２３１０