

# 市政

7

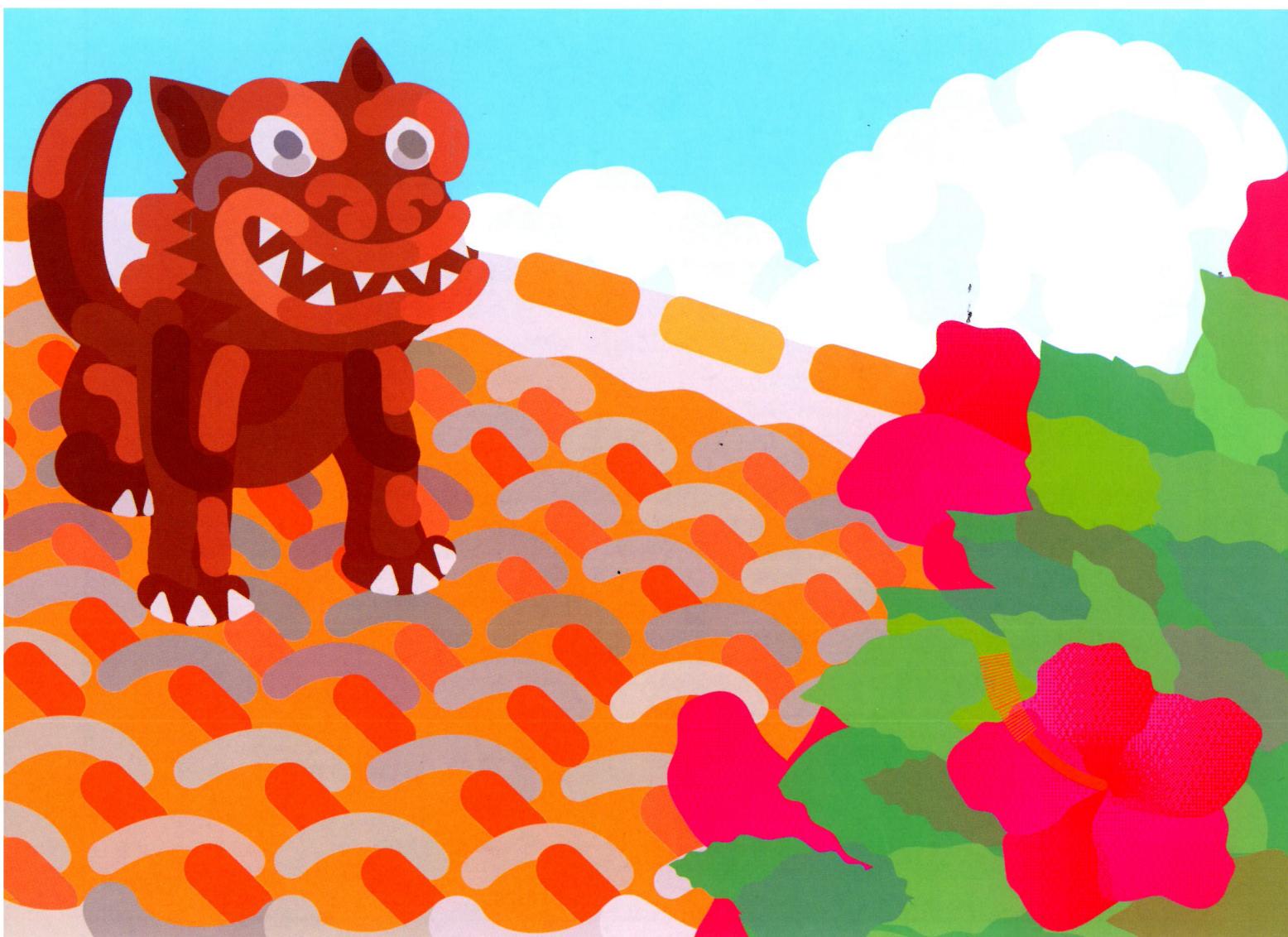
July 2013  
vol.62

特 集

## 高齢社会を生きる 第1回 シニアの社会参加と生きがい創出

市政ルポ  
徳島市／水きらめきLED輝く  
わがまち売り出し大作戦

ISSN 0488-6801 通巻七三一号 平成二十五年七月一日(毎月一回)日発行 昭和二十七年十一月八日 第三種郵便物認可



全国市長会



食から考える

力・ラ・タ<sup>"</sup>  
いきいきライフ

Vol.52

旬の食材を使った健康レシピ

味も彩りもさわやかな簡単おつまみ

## キュウリとイカのたらこ和え

キュウリの90%は水分ですが、カリウムが多く含まれるため利尿作用があり、体を気持ちよく冷やす作用があるといわれています。ところが、江戸時代後期まで、日本人は中国の食べ方にならって黄色く完熟させてから食べてました。これでは、せっかくの水気も減り、苦味が強くなります。そのためか、キュウリはずつと不人気な野菜でした。幕末、江戸の砂村（今の江東区）で、江戸市中のごみを利用した促成栽培で苦味の少ないキュウリが作られるようになり、これを青いうちに出荷したところ、その旨さが大評判になつたとか。キュウリはやはり、もぎたてのみずみずしさが身上です。今回紹介するのはたらこ和え。彩りもさわやかなスピードメニューです。



100kcal(1人分)

### 材料と作り方

#### 材料(2人分)

キュウリ	1本	ニンジン	少々
イカそうめん	100g	(なくてもOK)	
たらこ	1腹	レモン汁	大さじ1
ミョウガ	小1個	塩	適宜

#### 作り方

- ① ミョウガはせん切りにして水にさらしておく。キュウリは斜め切りにしてからせん切りにし、塩もみする。にんじんはピーラーなどでごく細いせん切りに。たらこは包丁の背で皮をしごいて中身を取り出す。
- ② キュウリの水気を絞り、ミョウガ、ニンジン、イカそうめん、たらこと合わせ、レモン汁で和える。



医学博士  
健康大使 服部幸應  
学校法人服部学園理事長