

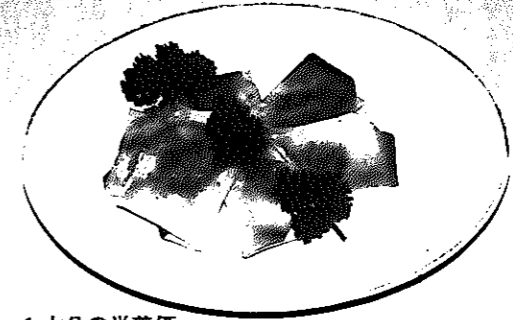
広がれ
健康家族

(53)

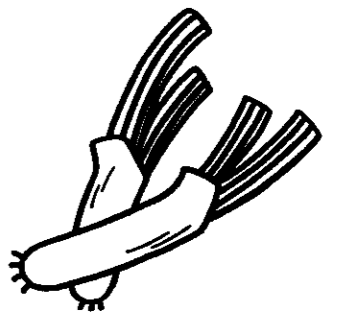
保健センター
☎ 373・4300

旬を食べる

くネギく



1本分の栄養価
エネルギー 129kcal タンパク質 5.6g



ネギは、ユリ科の植物で、東洋を代表する野菜として古くから作られていました。ネギの旬は、秋から翌春までといわれていますが、現在は、年間を通じて市場に出回っています。栄養価としてはカロチン、ビタミンCなどの無機質とカロチン、ビタミンCなどのビタミン類を豊富に含んでいます。また、生で食べると神経を刺激して消化液の分泌を促すので、食欲増進効果もあります。同時に発汗作用もあるため、昔から風邪をひいたときに重宝がられています。旬のネギは甘味も強くおいしいもの。白い部分と青葉の対比がはっきりしているものが良品とされています。白い部分が堅く締まって、弾力のあるものを選びましょう。利用方法はたくさんありますが、薬味、あえもの、煮物、鍋物のほか、ぶつ切りにして焼き物に、みじん切りにして香り出しや炒めものに使ったりなど切り方を変えていろいろな料理に使えます。今回は、ネギがたっぷり入った変わり春巻きをご紹介します。

焼き春巻き

●材料 (10本分)

春巻きの皮…10枚 プロセスチーズ…100g ネギ…大1本 シイタケ…5枚 ショウガ…小1片 ツナ缶…小1缶 片栗粉…大さじ1 油…大さじ2 【小麦粉のり】小麦粉…大さじ2 水…大さじ2 【調味料】しょうゆ…小さじ1 ごま油…小さじ1

●作り方

- ①チーズは5ミリくらいの厚さに切ってから棒状に切る
 - ②ネギは斜め薄切り、シイタケとショウガは千切りにする
 - ③ボールに②とツナ缶を入れ、調味料を加えて混ぜる
 - ④春巻きの皮に③とチーズを包み、小麦粉のりではがれないように止める
 - ⑤フライパンに油を熱し、④を並べてふたをして両面黄金色に焼く
- メモ④の全体に油を塗り、オーブントースターで約8分焼いてもよい

政 市 豆 知識

⑨

用途地域

家を建てる時に、道路や境界線から何メートル離して建てなければいけないとか、敷地いっぱいには建てられないのはどうしてだろうと、思ったことはありませんか。今回は、用途地域制度をご紹介します。

用途地域とは、適切な都市機能と良好な市街地環境を形成するため、建築物の用途と形態の制限を行う制度のこと。用途地域は、全部で十二種類あり、住居系、商業系、工業系に分類され、さらに各系ごとに細かく分けられています(表1)。

制限される内容は、建築基準法によって定められており、建築物の利用の仕方、容積率(建築物の各階の床面積の合計の敷地面積に対する割合)、建ぺい率(建築物の建築面積の敷地面積に対する割合)、高さなど。容積率や建ぺい率は、建築物と道路や下水道などの整備とのバランスを図るために、地域の特性などに応じて最高限度が決められています。建築物の高さはそれぞれの建築物の風通しや採光を良くするために用途地域に応じて制限がされています。また、第一種・第二種低層住居専用地域では「外壁の後退距離の限度」、建築物の敷地面積の最低限度も定められています。外壁の後退距離の限度とは建築物を建てる時、道路ま

たは敷地の境界線から離さなければいけない距離のことで、1または1.5メートル以上とされています。建築物の敷地面積の最低限度とは、建築物を建てる場合に、決められた面積以上の敷地が必要になることをいいます。このようにして用途地域制度は、土地利用にさまざまな制限を加えて秩序あるまちづくりに大きな役割を果たしています。

市では現在、都市計画法、建築基準法の改正による用途地域の指定替えの作業を進めています。指定替えの基本的な考え方は、次のとおりです。住居系用途地域は、ほぼ現在指定されている用途地域に対応する新用途地域に指定替えすることを基本としています。また、秩序あるまちづくりを行うため、計画的に事務所や店舗などの立地を誘導することが望ましい幹線道路の沿道は、地区の将来を考慮した指定替えを行います。新用途地域の指定替えは、来年一月一日から行う予定です。住民の皆さんの幅広いご理解と協力をいただ

表1・用途地域

①第一種低層住居専用地域 (既住住宅の良好な環境保護のための地域)	⑦準住居地域 (道路の沿道において、自動車関連施設等と住宅が調和して立地する地域)
②第二種低層住居専用地域 (小規模な店舗の立地は認められる、既住住宅の良好な環境保護のための地域)	⑧近隣商業地域 (近隣の住宅地の住民のための店舗、事務所等の利便の増進を図る地域)
③第一種中高層住居専用地域 (中高層住宅の良好な環境保護のための地域)	⑨商業地域 (店舗、事務所等の利便の増進を図る地域)
④第二種中高層住居専用地域 (一定の利便施設の立地は認められる、中高層住宅の良好な環境保護のための地域)	⑩準工業地域 (環境の悪化をもたらすおそれのない工業の利便の増進を図る地域)
⑤第一種住居地域 (大規模な店舗、事務所の立地は制限される、住宅の環境保護のための地域)	⑪工業地域 (工業の利便の増進を図る地域)
⑥第二種住居地域 (大規模な店舗、事務所の立地も認められる、住宅の環境保護のための地域)	⑫工業専用地域 (もっぱら工業の利便の増進を図るための地域)

きながら住環境の適切な保護を基調にきめ細やかなまちづくりを推進していきます。皆さんのご協力をお願いします。※用途地域に関する詳しい問い合わせは市都市整備課都市計画係(☎373・2111)へ。

タコの凧(上)

越後育ちのユニークな凧です。タコをしゃれて凧にしたもので、面白い発想の凧です。

カラフルなおんべが付いている。ピンピンを張らないで揚げると、ゆらゆらとユーモラスに動きます。子供たちに人気の高かった、街の一文店で売られていました。

活版やコピーもなかった時代に大量生産の手段だったタコの凧の版木が三条や白根に残っています。

新発田のタコの凧の絵は、鋭い目つきで怒ったような表情をしています。作者の下午太の情念が噴き出しているようです。子供のための凧であつても手抜きすることなく、真摯に製作に取り組んだ作者の性格がにじみ出ています。かつては今町や村松でも作られ売られていました。安値なタコの凧は、凧入門の第一歩だったのかもしれない。



鳥 凧

(新潟市)

先日のニュースで、新潟の鳥凧の会が佐渡でトキの凧を揚げ、地元の人にもトキの舞う空に思いをはせたことが報じられました。

鳥凧は、しなり易いヤナギの枝を用いて、胴や羽などの骨を組みます。和紙にも丁寧に着色して仕上げられています。大凧と歴史の館に展示されている鳥凧を見て「これは揚がるんだかね」と問われますが、性能は抜群です。胸のところにフックが取り付けられていて、揚げ糸を結び、釣り用のリールで揚げます。トビやウミネコなどを揚げていると、好奇心から本物が周りに群がってくるほどリアルに作られています。

鳥凧の会のメンバーは鳥類図鑑などを見ながら正確な鳥の凧の製作に精を出しています。その真摯な態度には、頭が下がります。白頭ワシやツルなどのほかに、チョウやカマキリなどの虫の凧や、さらにはカメの凧まで作られて、見る人を驚かせてくれます。



あなたも

凧 博 士

文・田村和雄 (しろね大凧と歴史の館運営委員会委員長)