



今月は、流鉄線流山駅を起点にしたお散歩です。江戸川とともに発展した歴史ある街の風情を感じながら歩いてみませんか？

東葛沿線さんぽ

駅を出発し、まずは幕末に活躍した新撰組ゆかりのスポットへ。最初に立ち寄ったのは秋元稲荷大明神。ここは近藤勇と土方歳三が戦勝祈願をしたのだそう。大明神という名前の割にはこじんまりとした印象です。隣には近藤勇陣屋跡碑が。流山は新撰組が屯集した地であり、最後の陣営地。実際の建物は取り壊されています。

隣接する閻魔堂にも立ち寄ってみました。看板を見ると金子市之丞とその愛人で遊女の三三歳のお墓とのこと。どうやら金子市之丞は江戸時代ので歌舞伎天竺上野初花の題材にもなっているそうです。

そして向かいには歴史を感じさせる外観の和菓子屋さんを発見。どちらも国の登録有形文化財に指定されているようです。また、街の至る所に切り絵で装飾された行灯が設置されています。古い町並みと相まって雰囲気たっぷりです。

浅間神社は富士山信仰の神社として江戸初期に建立されました。神社の裏手には富士山の溶岩を用いた「三三」富士山の富士塚があります。富士塚を「六根清浄(ろくこんしやうじやう)」お山は晴天と唱えながら昇ると富士登山と同じ御利益があるのだとか。実際に登ってみました。御利益は次の機会にとっておくことにします。

この辺りは狭くて情緒ある道が多く、迷う楽しさもありそうです。呉服屋さんを過ぎると何やら気になる看板を発見。敷地内を進むと、そこは雰囲気たっぷりの喫茶店でした！

TRONC(トロン)は三軒茶屋のカフェでパティシエをしていた店主ご夫妻が奥様の地元である流山にUターンし、約4年前に呉服屋さんの築100年以上経つ納屋を改装してオープン。旬の素材を使った絶品スイーツは食べるのがもったいないくら

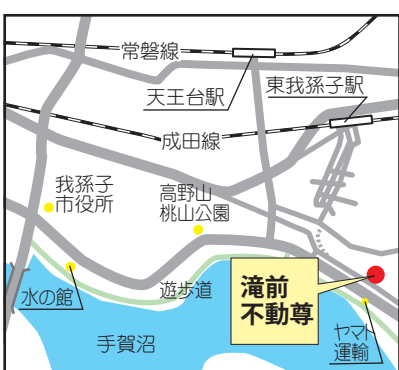
美しいです。私は今回、テイクアウトでコーヒー、和栗とカシスのモンブラン、ショコラのパウンドケーキを購入し、江戸川の土手で休憩することに。外で食べると伝えます。店主さんが自家製酵母で作るパンが人気です。あんぱんと塩バター白パンをお土産に購入しました。あんぱんは甘さ控えめのこしあんがたっぷり入っていて、こしあん派に大朗報！塩バター白パンはモチモチの食感が美味しうです。流山の歴史とを散歩で感じた大充実のお散歩で



写真・文：土肥佳子
■TRONC
 流山市加6・1300
 ☎047126・0800
 営業：13時～18時
 水・休
■あかり館@雑貨 konono
 流山市加6・1324
 ☎047150・3131
 営業：10時～16時(土13時～17時)
 パンの販売は水・金曜日
 日・月休 土曜日不定休

市政施行50周年記念事業
滝前不動
新春竹宵開催
 毎年恒例の竹灯籠イベントも今年で10回目。今回は我孫子市市政50年の節目の年として感染予防を徹底しながら例年より期間を延長、規模を拡大し、滝前不動の竹林全体を使って開催する。初日の12月19日には点灯式も。
【日程】
 2020年12月19日(土) 12月19日(土)16時～18時
 2021年1月11日(日) 2021年1月11日(日)16時30分～22時
 「かぐや姫をさがせ!!」スダンプリーも同時開催。

【初日イベント】
 12月19日(土)16時～18時
 ※荒天中止
 1. アンサンブル・ルミエールによる合唱
 2. 我孫子市長 星野順一郎氏の挨拶および点灯式
 3. 若月仙之助氏と教室の子どもたちによる歌舞伎舞踊
 4. 地元バンド B・Chordsと、お



我孫子市岡野新田109
 JR成田線東我孫子駅から徒歩10分

演奏者 新田知栄さん



写真提供：あびこインフォメーションセンター

■干支竹灯籠の予約販売
 12月19日(土)16時30分～18時
 12月19日(土)16時30分～18時の間、先着60人様に干支竹灯籠(電飾セット込み)1000円で予約販売いたします(お渡しは2021年1月12日10時～12時)
 主催：NPO住み良いまちづくり研究所
 特別協賛：白泉寺
 問 ☎090・6503・2084(米澤)

第43回 しあわせレシピ

煮物だけではない活用法！
★ひじきのマリネサラダ★

●材料
A(オリーブオイル…大1 酢…大2 塩…小1 胡椒…少々)
 ひじき…8g ツナ缶…1缶
 水菜…1/3株 ミントマ…8～10個
 玉ねぎのみじん切りを入れても美味しい

●作り方
 ①ボールにAの材料を入れてよく混ぜる。
 ②ひじきは、たっぷりの水でもどしザルにあげ水けをきり、熱湯に20秒ほど湯通ししたら、湯を捨て、①に入れてマリネする。
 ③水菜は3cm 幅にざく切り、ミントマは1個を1/4カット、ツナ缶はオイルを切っておく
 ④すべてを混ぜ合わせる



書籍「食べる米ぬか健康法」
 著：大瀬由生子



ひじきの栄養

●低カロリーで食物繊維が多く、ビタミンやミネラルを豊富に含む食品。

●ひじきの栄養素のなかで特筆すべきなのは、カルシウムと鉄の豊富さ。カルシウムが牛乳の約12倍！カルシウムは歯や骨の形成を助けます。

●マグネシウムがアーモンドの約2倍！マグネシウムは血液の循環を正常に保ちます。このほか、カルウム、亜鉛、銅などのミネラルも含んでいます。

●海藻に含まれるヨウ素は成長や代謝を促す甲状腺ホルモンの成分として欠かせないミネラル。特に成長・発達が著しい幼児期には積極的にとるとよいです。

●黒い色は、カロテノイド系色素の一種であるフコキサンチンによるもの。フコキサンチンには活性酸素を除去する作用があり、がんの予防に効果があるといわれています。さらに、フロログルシノールというポリフェノールの一種も含まれており、フコキサンチンとの相乗効果が期待できます。

●脂肪を燃焼し、エネルギーに変えてくれるビタミンB2も多い。

●食物繊維はごぼうの約7倍！食物繊維は腸の活性化に役立ち、便秘を解消します。

※状況により実施日時に変更がある場合がございます。
 最新の情報はホームページをご覧ください。
 5らぼーと柏の葉 北館3F まちの健康研究所「あ・し・た」
 大瀬先生の食のミニ講座開催。詳細はホームページで



イヌリンと言えは菊芋

食物繊維が豊富！

「菊芋はキク科の植物で、その豊富な成分から、近年、美容や健康面から注目を集める野菜の一つです。」

「天然のインスリンと言われ、糖の吸収を抑制し、血糖値の上昇を抑える効果がある『イヌリン』という成分を多く含んでいます。水溶性の食物繊維でもあるので、大腸の善玉菌の栄養源となり腸内環境を整える食品としても知られています。」

ゴボウなどにもイヌリンは含まれていますが、菊芋には、ゴボウの二倍以上

上のイヌリンが含まれていて、食事などで摂取した糖を包み込んで体外に排出する働きがあり、糖の吸収を穏やかにし、食後の血糖値の急上昇を防ぐことや、便秘解消が期待できる菊芋。

年末に向け、何かと食べ過ぎてしまうことが多く、

「菊芋美人」(ゼリータイプ) 6包入り、通常価格4200円(税別)を、特別価格2100円(税別)でご提供します。

ご注文・お問い合わせ
 ☎0120-022-238
 平日9:30～16:30(土・日・祝休み)
 株式会社ファーム・ジャパン

ホームページ



KIKUIMO BIJIN 菊芋美人ゼリータイプ / ビーチ味
 内容量/120g(20g×6包)
 栄養成分 1包 / 20g 当たり エネルギー 50.0kcal
 炭水化物 17.0g たんぱく質 0.8g
 食塩相当量 0.0g 脂質 0.1g

6包入り