

ごかなび

知っているようで意外と知らない五霞町のこと。
「ごかなび」では五霞町の魅力を多くの人にとって
もらうために、グルメスポットや観光スポット、施
設などを紹介していきます。

情報・防災ステーションごか

情報・防災ステーションごかは有事の際は防災拠点として、平常時には江戸川沿いを走るサイクリストや中の島公園来場者の休憩所として利用されています。町内で最も高台にあることから周囲の見晴らしが良く、冬の天気の良い日には筑波山や日光連山から富士山までを見渡すことができる隠れた絶景ポイントです。

- 所在地 五霞町大字山王1265-1
- 利用時間 午前9時30分～午後5時
- 休館日 第1・第3月曜日（道の駅ごかの休業日に準じます。トイレは常時開放しています）
- 施設 休憩所（自動販売機有）、倉庫2室、トイレ（多目的トイレ有）、Wi-Fi対応、駐車場（100台）
- アクセス 圏央道「五霞IC」から車で約8分
東武日光線「幸手駅（東口）」からタクシーで約21分



元日には毎年多くの方が
初日の出の鑑賞に訪れます



空気が澄んだ日には
美しい山々を見ることができます

食改さんによる

健康レシピ

Vol.18

いかだんごのしょうがスープ



材料【4人分】

ロールいか	300g
ねぎ	1/4本
たまご	1個
片栗粉	大さじ1と1/2
塩	少々
水菜	20g
しょうが	1かけ
水	800ml
鶏ガラスープの素	小さじ2
ごま油	大さじ1

作り方

- ①材料を切る。
 - ・いか、ねぎ：適当な大きさに切る。
 - ・水菜：3cmの長さに切る。
 - ・しょうが：細いせん切りにする。
- ②いか・ねぎ・たまご・片栗粉・塩をフードプロセッサーに入れ、すり身状になるまでよく混ぜる。
- ③鍋に水・鶏ガラスープの素を入れ、沸騰させる。
 - ②をスプーンで丸めながら落とし入れ、しょうがを加えて煮る。
- ④材料が煮えたら、水菜・ごま油を加える。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	128kcal	15.3g	4.9g	4.4g	1.4g

ポイント

いかは、種類によって旬の時期はいろいろありますが、冷凍で売られることもあり、1年中スーパーマーケットなどで手に入る食品です。いかには、毛髪や血液、免疫細胞など体の組織を作る「たんぱく質」や血液中のコレステロールを下げたり、血圧を正常に保つといわれている「タウリン」が豊富に含まれています。さらに、いかのたんぱく質は、体の中で作ることができない“必須アミノ酸”がバランスよく含まれていて健康維持に役立ちます。また、しょうがには「ジンゲロール」や「ショウガオール」といった成分が含まれ、体を温める効果が期待できます。

寒さが一層厳しくなる季節です。良質なたんぱく質としょうがで、ぜひ、寒さに負けない体づくりに挑戦してみてくださいね。