

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

ブロッコリー de しゅうまい



免疫力アップの食材で冬の寒さに負けない体を

ブロッコリーはビタミンA、B群、C、E、葉酸、その他のミネラルも豊富で栄養的にも優れています。中でも免疫力を高め、コラーゲン合成に関わるビタミンCが豊富で、風邪予防にも期待できます。

しかし、ビタミンCは水に溶けやすいので、ゆでずに蒸したり、レンジで加熱したりする調理方法で栄養を逃がさないことが大切です。

材料 (2人分)

- ブロッコリー……………120g (小 1/2 株)
- 豚ひき肉…150g たまねぎ…60g (1/4 個)
- しいたけ…40g (2 個) キャベツ…80g (葉 2 枚)
- ◆調味料 しょうゆ……………10g (小さじ 2 弱)
- おろし生姜…8g (小さじ 2) こしょう…少々
- おろしにんにく……………4g (小さじ 1)
- 塩…2g (小さじ 1/3) 片栗粉…18g (大さじ 2)
- 砂糖…3g (小さじ 1) ごま油…4g (小さじ 1)

1. ブロッコリーは小房にわけ、しいたけとたまねぎはみじん切り、キャベツは千切りにする。
2. ひき肉、しいたけ、たまねぎ、調味料をよく混ぜ合わせて肉だねを作る。
3. ブロッコリーの裏側に2をしっかりとつけて丸く形を整え、クッキングシート・キャベツを順にひいたフライパンの上ののせる。(蒸し器でも可)
4. クッキングシートの下に水 100ml 程度を入れて、蓋をして、中～弱火で蒸しあげる。
(1人分：エネルギー 273 kcal、ビタミンC 99 mg)



上野総合市民病院 管理栄養士による病気にならないためのレシピです。

式部塚 (檜塚) 能になった中世伊賀の説話

市史編さんだより (39)

喰代の集落から久米川を挟んで南側、青雲寺がある丘陵に築かれていたのが、戦国時代、北伊賀地域の有力な土豪であった百地氏の城館です。今回は、その城館跡の傍らにひっそりとたたずむ小さな塚にまつわる言い伝えを紹介します。

この塚には「式部塚」と「檜塚」という2つの名前があります。「式部塚」と呼ばれる由来は、昔、喰代に式部丞朝行という代官がおり、違法な行為や横暴な振る舞いを繰り返していました。これに耐えかねた村民が式部丞とその妻子を大きな穴に突き落とし殺害しました。その穴こそが式部塚だということです。

また、このほかにも承久の乱に敗れて喰代へと流罪になり亡くなった同姓同名の式部丞朝行を葬ったとする伝承が残されています。

もう一つの名前「檜塚」の由来は、昔、喰代の百地という武士と京都で仲良くなった女性が彼を慕って喰代までやって来たが、百地の妻がこれを妬んで、召使いに命じて彼女を穴に生き埋めにしました。悲しんだ百地が塚を築き、檜をそなえて供養をすると、その檜は一夜のうちに枝葉が生い茂ったそう。これによってその塚は檜塚と呼ばれるようになった。



▲式部塚 (檜塚)

たというものです。このような式部塚・檜塚に関する言い伝えは、かなり古くから語られていたようです。室町時代の猿楽師で能作家でもある観世長俊の作品に「檜塚」という能の演目があります。その内容は領民によって代官夫妻が殺害され、2人の未練が檜を摘む者を祟るようになるが、僧侶の祈りによって成仏するというものです。

この演目は、題名や描かれている内容から喰代の説話が題材であったと考えられます。すでに室町時代には京都の長俊のもとまで喰代の説話が伝わっていたこととなります。

伊賀から発信され、能の演目となった言い伝えは、その上演を通してさらに全国へと知られていったと考えられます。

総務課市史編さん係
☎ 52・4380 FAX 52・4381