

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

ホタテ入り 豆乳ごまみそうどん



食べ過ぎたり飲み過ぎたときには、肝臓の働きを助ける食事を

ホタテは肝臓の機能を高めるタウリンが大変豊富です。また、ブロッコリーやカボチャに豊富な抗酸化ビタミンA・C・Eは、肝臓の代謝を助けます。肝臓の働きをよくするには、アミノ酸のバランスや消化吸収のよい食品が適しています。今回は、ホタテに少ない必須アミノ酸が豊富な豆乳やごまを組み合わせた一品です。

- 材料 (2人分)**
- ホタテ貝柱……………120g (小8個)
 - カボチャ……………80g (2cm幅)
 - ブロッコリー……………40g (小4房)
 - 白菜……………100g (2枚) しいたけ……………40g (2個)
 - ゆでうどん……………400g (2玉)
 - だし汁……………300ml (1と1/2カップ)
 - 豆乳……………200ml (1カップ) 合わせ味噌……………18g (大さじ1)
 - すりごま……………16g (大さじ2) しょうゆ……………6g (小さじ1)



ホタテ入り豆乳ごまみそうどん

みかん

1. カボチャは一口大に、しいたけ・白菜は食べやすい大きさに切る。
2. 温めだし汁にブロッコリー以外の食材を加えて軽く沸騰させる。
3. だし汁以外の調味料を混ぜ合わせておき、2に加えて沸騰させない程度に煮込む。
4. 小房に分け、加熱したブロッコリーを盛り付ける。(1人分: エネルギー 447Kcal、たんぱく質 24.9g)

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。

近世伊賀人の旅

史編さんだより (43)

もうすぐお正月です。お正月には休暇を利用して旅に出かける人もいると思います。今回は、近世伊賀人の旅の様子を紹介しましょう。

近世の旅を代表するのは、「おかげ参り」と呼ばれる伊勢参宮でした。伊勢神宮には全国から多くの人々が訪れ、伊賀からも「伊勢講」と呼ばれる団体を結成して費用を積み立て、伊勢参りをしました。

また、富士山への参詣も盛んでした。寛文13年(1673)には富士山中に「伊賀室」と呼ばれる伊賀の人々が利用する宿泊施設が設けられました。大滝村の庄屋であった大垣家には、享和2年(1802)、天保6年(1835)、明治5年(1872)に富士山へ参詣した記録が残されています。いずれも6月から7月にかけて20日間程度の旅でした。

さらに、大和・山城・摂津・播磨国などにある33カ所の観音霊場を巡る西国巡礼も盛んでした。羽根村の浜瀬嘉兵衛という人物は、寛政9年(1797)と同10年の2度に分けて、巡礼の旅に出ています。

寺社への参詣だけでなく、湯治の旅に出ることもありました。野間村の庄屋岡村政淳は、弘化2年(1845)3月24日から約1カ月間、但馬国の城崎温泉と讃岐国の金

刀比羅宮を巡る旅をして、その様子を記録しています。

旅の楽しみの一つは、名物や土産物でした。城崎温泉を訪れた岡村政淳は、名物として麦羹細工・桑細工を書き留めています。また、恒川という人物が榊原温泉を訪れた際には、名物として葛の粉・干せんまい・自然薯などがあり、温泉の湯を樽に詰めて帰る人もあると記しています。

旅には費用がかかり、留守の間は耕作ができないこともあって、旅をする際には届出と「往来手形」と呼ばれる許可書の携帯が必要でした。また、旅の途中に事故があったり、病気になることもありました。しかし、当時の記録からは、近世の伊賀人が各地に出かけ、旅を楽しんでいた様子を知ることができます。

こうした伊賀の近世の様子をまとめた『伊賀市史』第2巻は、12月1日から発売を開始します。



岡村政淳の記録「但州湯しま・讃州金毘羅道の記」(岡村家所蔵)

総務課市史編さん係
TEL 52・4380 FAX 52・4381