

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

にんじんの ピーナッツ白和え



活性酸素を抑制して、血管を健康に！

にんじんは、緑黄色野菜の中で群を抜いてβカロテンが豊富です。βカロテンには動脈硬化や老化の原因となる活性酸素を抑制する作用があり、ピーナッツバターに多く含まれるビタミンEと一緒に取ることにより、その作用が高まります。今回は、良質なタンパク質が豊富な豆腐を組み合わせた一品です。

材料（2人分）

絹ごし豆腐……………100g (1/3 丁)
にんじん……………100g
みそ……………小さじ2
ピーナッツバター……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
かいわれ大根……………5g



にんじんの
ピーナッツ白和え



ひな寿司

たけのこのすまし汁

いちご

1. にんじんは皮をむき、細切りにして茹でる。
2. 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、重しを乗せて10～15分程度水切りする。
3. 2と、みそ・ピーナッツバター・砂糖を混ぜ合わせ、1を加えて和え、器に盛り、軽く茹でたかいわれ大根を添える。

（1人分：エネルギー 91kcal、塩分 0.8g）

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。

伊賀市の文化財 112

重要無形民俗文化財に答申 勝手神社の神事踊（山畑）

伊賀地域を代表する民俗芸能の1つに「かんこ」や「かつこ」と呼ばれる締め太鼓を胸につけて踊る「かんこ（かつこ）踊り」があります。伊賀のかんこ踊りは、雨乞い踊り、神事踊り、宮踊りなどとも呼ばれ、かつては干ばつ時の雨乞い祈願や祇園祭に災疫を祓う踊りとして、戦前まで市内各地で奉納されていました。中世から今日まで人々が伝えてきた「風流踊り」といわれる芸能の1つで、華やかでおもしろさのある踊りです。

しかし、高度経済成長や社会構造の変化により、古くから伝承されてきたものが途絶え、現在もかんこ踊りが継承されているのは、わずか5地区に限られています。

1月19日（金）に、国の文化審議会は山畑地区に伝わる「勝手神社の神事踊」を重要無形民俗文化財として指定することを文部科学大臣に答申しました。今後、官報での告示を経て国指定重要無形民俗文化財となります。市では「上野天神祭のダンジリ行事」に次いで2つめの重要無形民俗文化財です。

勝手神社の神事踊は、毎年10月の第2日曜日に山畑の勝手神社で奉納

されます。楽長1人、楽打ち4人、中踊り6人、歌出し（立歌い2人、地歌い3人）、内2人は笛も担当、鬼2人（赤鬼・青鬼）、籠馬2人、馬子2人、猿1人で構成され、中踊りは、枝垂れ状の竹に色とりどりの花を付けた「オチズイ」を背負い、かんこを打ちながら踊ります。立歌いは団扇を持って歌いながら踊ります。楽打ちは立ち座りを繰り返したり、太鼓のばちを回転させるなど複雑な所作を見せます。

かんこ踊りは、古風な要素を残しながら、絶えることなく受け継がれてきました。また、甲賀市や南山城村など周辺地域の踊りとの関連も色濃く認められ、伊賀地域の芸能文化の豊かさを表すものとして評価されました。



▲勝手神社の神事踊

文化財課

☎ 47・1285 FAX 47・1290