

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

さけの 味噌マヨネーズ焼き



EPA(エイコサペンタエン酸)が豊富な鮭で、動脈硬化など生活習慣病の予防に!

鮭は良質のたんぱく質やEPA・DHAを多く含みます。身が赤いのはアスタキサンチンという色素成分によるもので、強い抗酸化作用をもつため悪玉コレステロールの酸化を抑えられています。ビタミンCや食物繊維が豊富な緑黄色野菜・きのこ類と組み合わせることで動脈硬化の予防が期待できます。

材料 (2人分)

生鮭 (サーモン)2 切れ
酒 少々
塩 少々
こしょう 少々
しめじ1/2 パック
みそ16 g (大さじ1杯)
マヨネーズ10 g (大さじ1杯)

1. 鮭の表面に、酒・塩・こしょうをふっておく。しめじは石づきを取りほぐす。
2. 鮭をほぼ火が通るまで焼く。
3. みそ・マヨネーズ・しめじを混ぜ、アルミホイルにのせた2の鮭の上のせ、オーブントースターで5~7分、少し焦げ目がつくぐらいに香ばしく焼いたらできあがり。
(1人分:エネルギー:162kcal・塩分:1.3g)



上野総合市民病院 管理栄養士による病気になるためのレシピです。

伊賀市の文化財 77

国指定重要無形民俗文化財

上野天神祭のダンジリ行事

上野小玉町『小簀山』見送幕

だんじりの後部を飾る大きな幕を見送幕といいます。上野小玉町の楼車『小簀山』を飾る見送幕は、江戸時代後期(19世紀中ごろ)に製作されたもので、幕本体は日本に向けて出発する朝鮮通信使の儀式を刺しゅうで描いています。宮殿前面の玉座に朝鮮国王が座り、左右に侍者が、階下には「清道」旗を掲げた使者と童が見えます。また、宮殿上部には雲海、階下には岩と波が表現されています。

周囲には、緋色の縁取りがあり、上部には龍が配され、上部から中ほどには、幕本体と同様に雲海が、下部には水しぶきを上げた波文が刺しゅうされ、この艶やかな縁取りが、より一層幕全体の煌びやかさを引き立てています。

製作された19世紀中ごろの日本は鎖国しており、その意味でこの図柄は大変珍しいものと言えます。

平成22年度から平成24年度にかけて、見送幕の復元新調事業が実施されました。破損が目立ち使えなくなった幕を、専門家の指導を受けながら、幕の製作当時の素材、色合いに近づけるよう、最新の技法を駆使して見送幕を復元しました。でき上がった新幕は、特に、退色が著しかった金糸を新しくすることで、鮮やかな金色に輝くものとなりました。

また、この事業に際しては、幕だけでなく金具の調査も実施され、事業前は5個の飾金具で幕を装っていたものが、金具裏の墨書の番付や原幕の固定痕跡から元来7個用いられていたことが判明し、2個の飾金具が既存品と同様の意匠で復元されました。

こうして、生まれ変わった見送幕は、今年の天神祭の楼車巡行で皆さんにご覧いただくこととなります。

ほかの8基の楼車、鬼行列同様に注目ください。

文化財室

TEL 47・1285
FAX 47・1290



▲『小簀山』見送幕