

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

カツオのカルパッチョ

～粒マスタードのキラキラソース～



はじめじめした季節は食事で乗り切ろう！

幸福感につながる神経伝達物質「セロトニン」は、主に小腸でビタミン B6 などに助けられ、トリプトファン（食事から摂るべき必須アミノ酸）から作られます。トリプトファンは魚の血合い部分や赤身肉、乳製品、種実類に多く、カツオはビタミン B6 も豊富です。バランスのとれた食事で腸内環境をよくなり、セロトニンの合成を促しましょう。

材料（2人分）

- 生カツオ……………140g（小1さく）
- ベビーリーフ……………20g（1パック）
- アーモンドスライス……………6g（大さじ1弱）
- ◆ソース 粒マスタード…12g（小さじ2）
- トマト…70g（1/2個） 新たまねぎ…40g（1/6個）
- オリーブオイル…20g（大さじ2弱）
- 白ワインビネガー（酢）…15g（大さじ1）
- しょうゆ…6g（小さじ1） 塩…0.3g（少々）
- こしょう…少々



カツオのカルパッチョ
フランスパン
ジャガイモのチーズ焼き
ブロッコリーの冷製ポタージュ

1. トマトは種をとり、小さめのさいの目切りに、新たまねぎはみじん切りにする。
2. 調味料と1を混ぜ合わせ、ソースを作る。
3. カツオを薄めのそぎ切りにする。
4. お皿にベビーリーフと3を盛り付け、ソースをかけて、アーモンドをちらす。

※ソースはお肉料理やサラダなど、さまざまなメニューに活用してください。

（1人分：エネルギー 200Kcal、塩分 0.9g）

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。



▲斎宮芝（中柘植）

斎王とは、古代から中世半ばにかけて天皇に代わり伊勢神宮に奉仕した未婚の内親王あるいは女王のことです。天皇の代替わりごとに占いによって選ばれ、2年あまりの潔斎を終えた後、天皇から「別れのお櫛」を授かり「都のかたにおもむきたもうな」と声をかけられ伊勢国へと立ちました。

官人・官女など数百人を従え伊勢国へと赴く斎王の一行は「斎王群行」といわれ、その行程は仮の宮「頓宮」での潔斎と宿泊を重ねながら進むものでした。市内には、斎王が伊賀国を経由して群行していた頃の頓宮伝承地が残されています。

一つは中柘植にある「斎宮芝」と呼ばれる場所で、平安前期の約90年間にわたり、斎王群行のたびに頓宮

斎王と一つの頓宮

市史編さんだより (37)

が造られたとされます。この場所は、柘植川と倉部川の合流点近くにあり、その清流は潔斎に利用されたと考えられます。

近年、斎宮芝では秋に「伊賀の国・柘植の斎王群行」が開催され、都美恵神社から斎宮芝までの伊賀路に平安装束を着飾った人々が行き、当時の群行の情景が再現されています。

もう一つは阿保集落の南方、あるいは青山羽根にあったとされる「阿保頓宮」です。この頓宮は群行だけでなく、斎王が解任されて帰京する際にも設けられました。

斎王の解任には吉事と凶事があり、吉事の場合には群行と同じ行程を都へと戻ります。しかし、天皇の崩御など凶事の場合には必ず阿保頓宮を利用する行程が用いられました。

平安時代に記された『江家次第』という書物によれば、凶事で帰京する際、斎王は伊勢国に別れを告げる青山峠で乗ってきた輿や衣服を神官に与え、使っていた唐櫃などを谷に棄てました。

こうして斎王としての日々を終了符を打ち、阿保頓宮へと向かうのは、斎王という重責から解放され、新たな人生を歩みはじめた前斎王の姿でした。

* 潔斎：神事の前に酒や肉食を慎み、沐浴などをして心身を清めること

総務課市史編さん係
TEL 52・4380 FAX 52・4381