

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

パリッとジューシー！ ビューティフルチキンソテー



いつまでも若々しいお肌を保つために

ビタミンCはコラーゲンの合成を助け、肌のしわを防いだり、傷の治りを良くするといった美肌効果をもつことで有名です。成人が1日に必要とするビタミンCをパプリカ約1/2個で摂取できることをご存じですか。また、パプリカやかんきつ類の皮に多いビタミンPはビタミンCの吸収を高めるため、さらに効率よく摂取できる組み合わせです。



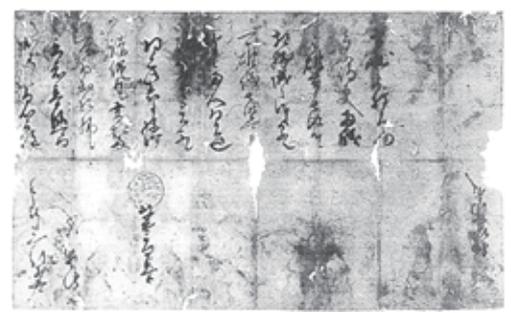
オクラのサラダ
ビューティフルチキンソテー



材料 (2人分)
 鶏もも肉…200g(1枚) 食塩・こしょう…少々
 西洋かぼちゃ……………100g(5cm幅)
 赤・黄パプリカ……………各70g(1/2個)
《調味料》 マーマレード…40g(大さじ2)
 濃口しょうゆ……………30g(大さじ2)
 料理酒……………30g(大さじ2)

1. 鶏肉は広げて軽く塩・こしょうをする。かぼちゃは厚めに切り、電子レンジで加熱しておく。パプリカは0.5～1cm幅に切る。
2. 鶏肉は皮目を下にしてフライパンにしき、ふたをして中火で10～15分加熱する。(肉は裏返さない。)
3. 鶏肉に火が通れば、かぼちゃとパプリカを加えて軽く炒め、混ぜ合わせた調味料をまわしかけ、少しとろみがつくまで加熱する。(1人分：エネルギー 331Kcal、ビタミンC 137mg)

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。



▲羽柴(豊臣)秀吉朱印状
(たつの市立龍野歴史文化資料館所蔵)

脇坂安治と伊賀

市史編さんだより (41)

今年の1月、兵庫県たつの市で33通にもおよぶ豊臣秀吉の書状が発見されたというニュースがありました。

これらの書状は、秀吉が家臣の脇坂安治に宛てたもので、古いものは天正12年(1584)、秀吉が織田信雄・徳川家康と争った小牧・長久手の戦いの頃の書状が含まれています。

この戦いが起こった頃、伊賀国には、信雄の家臣である滝川雄利がいました。脇坂は滝川を攻め、伊賀国を占領することに成功します。

この戦功によって、脇坂は秀吉から伊賀国の統治を任されることになったのですが、翌天正13年(1585)、筒井定次が伊賀国へ入り、早くも脇坂は摂津国へと移ることに

短期間に終わった脇坂の伊賀統治は、居館跡とされる場所が長田に伝わっていますが、残された史料が極端に少なく、全容の解明は難しいとされてきました。

しかし、今回の秀吉書状の発見は、その謎に光を当てることになりそうです。書状の中で秀吉は、伊賀国を治めるための指示を脇坂に与えています。

例えば、写真の書状では、冒頭から「書状令披見候、仍みふ・嶋原両城令破却由得心候」とあり、壬生野・島ヶ原にあった城館の破却を指示しています。

そのほかにも、当時、秀吉が京で行っていた仙洞御所の造営のため、材木を伊賀国で調達し、京まで輸送するように命じる書状もあります。当の脇坂本人は、佐々成政を討つための北国(北陸地方)攻めに参加したかったようで、これらの仕事に気が入らない面があったようです。

そのような脇坂に、秀吉は叱責交じりの書状を送り、職務に専念するよう命令しています。こうして、当時の伊賀国では、脇坂によって城館の破却や材木の調達などが進められていたと考えられます。

*破却：原形をとどめないほどにすっかり壊してまうこと

総務課市史編さん係
 ☎ 52・4380 FAX 52・4381