

病気になりにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# とろんと、あったかい 豆腐のかにあんかけ

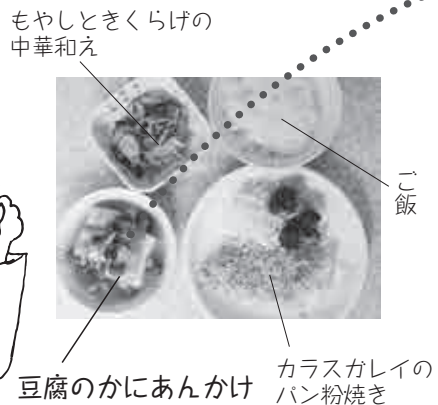


カルシウムを十分とって骨粗鬆症の予防を！

豆腐はカルシウムを多く含む良質のたんぱく源です。豆腐に含まれる「大豆イソフラボン」は女性ホルモンに似た働きをし、骨のカルシウム量の減少を抑えることに役立つといわれています。ビタミンDを多く含む魚や牛乳、干し椎茸などとともに取り入れると、カルシウムの吸収がよくなります。

- 材料** (2人分)
- 絹ごし豆腐 …………… 200 g(1/2 丁)
  - カニ身缶 …………… 20 g
  - なめこ …………… 40g (約 1/2 パック)
  - 三つ葉 …………… 少々
  - だし汁 …………… 100ml
  - 薄口しょうゆ …… 10g (小さじ 2 杯)
  - みりん …………… 10g (小さじ 2 杯)
  - 砂糖 …………… 2g (小さじ 1/3 杯)
  - 片栗粉 …………… 3g (小さじ 1 杯)
  - 水 …………… 大さじ 1

1. 豆腐は熱湯に入れて温めておく。
  2. 鍋にだし汁と調味料を入れて煮立たせ、カニ身となめこを加えて煮る。
  3. 煮立ってきたら混ぜながら〈水溶性片栗粉〉を加え、トロミがついたら火を止める。
  4. 温めた豆腐の水気を切って器に盛り、3のあんを注ぎ、三つ葉を盛り付ける。
- (1人分：エネルギー 100Kcal、塩分 1.2g)



豆腐のかにあんかけ

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。

## 大村神社の虫喰鐘

市史編さんだより (31)

今年もあとひと月となりました。今回は一年をしめくくる大晦日に鳴り響く除夜の鐘にちなみ、不思議な言い伝えをもった梵鐘のお話です。

阿保の大村神社には日本三奇鐘に数えられる梵鐘があり、表面が腐食していて、その様子が虫に喰われたように見えることから「虫喰鐘」と呼ばれています。ここには江戸時代に大村神社の別当寺禅定寺がありました。明治初年の神仏分離で廃寺となり、梵鐘だけが「大村神社に残されました。梵鐘に刻まれた銘文によると、この梵鐘は禅定寺の覚祐和尚の発願で、明暦二年（1656）に完成したようです。

この虫喰鐘に残された伝説とは次のようなものです。梵鐘を造るときに材料の一つとして、ある裕福な家の亡き娘が大切にしていた鏡が供養のため溶かされたそうです。梵鐘が完成すると、この娘の霊が禅定寺の僧の夢枕に立つようになり、梵鐘は乳（鐘にある突起）が剥がれ落ち、鐘の下には虫の糞が散乱していたそうで、この亡き娘の愛惜の思いが、鐘を喰う虫になつたというのです。



あり、鐘を梵鐘の材料に使ったがために娘が亡くなったとする説、鐘を溶かされたことを悲しんだ娘が虫となって鐘を喰いつくしたとする説などさまざまに伝えられています。

江戸時代には、これらの言い伝えが初瀬街道を通る参宮者の好奇心をくすぐり、多くの人が梵鐘を見るために立ち寄ったそうで、いつしか「虫喰鐘」として名物となつたようです。

もちろん梵鐘の腐食は金属が化学的に変質したものなのですが、このような鐘や鐘をモチーフとした伝説は全国各地に存在します。当時の人々が、鐘や鐘などに神秘的な力を見出し、奇妙なできごとを何とか理解しようとするなかで、このような伝承が生み出されたのかもしれない。

虫喰鐘は除夜の鐘として、大晦日には荘厳な音色を響かせます。

総務課市史編さん係  
TEL 52・4380 FAX 52・4381