

病気になりにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

## アレンジそうめん あ オクラとささみの梅肉和え



材料（2人分）  
 そうめん（乾）……………200g（4束）  
 ささみ……………120g（2本）  
 オクラ……………30g（4本）  
 梅肉……………8g（梅干大1個）  
 みりん……………6g（小さじ1）  
 削り節……………1g（小1/2パック）  
 めんつゆ……………お好み量

1. ささみは茹でて、食べやすい大きさにほぐす。  
オクラはさっとゆがいて小口切りにする。
2. 梅肉とみりんを混ぜ合わせ、1と和える。
3. ゆがいたそうめんに2のをせ、削り節を盛り、めんつゆをかける。

（1人分 エネルギー 443kcal、塩分 3.4 g）



アレンジそうめん  
～オクラとささみの梅肉和え～

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。

## 伊賀市の文化財 84

### 「上野天満宮祭礼行列」

#### 略記版木」ほか

絢爛豪華な9基の楼車と百数十体の鬼行列。秋の伊賀を彩る恒例の上野天神祭は、平成14年に国の重要無形民俗文化財指定を受けましたが、この祭りの形態がいつ頃整ったかについては、まだ不明な部分があります。

天保11年（1840）の墨書きがある版木が個人宅から発見されました。この版木には、当時の上野天神祭の様子がいきいきと描かれています。表面右側に「伊賀上野天満宮祭礼九月廿五日行列略記」と、左側末尾に「山鉦之分年々前後不定当日御城内拜見御免板元雲禾堂」、また右端に「出人凡千八百人余」「希聲画」と記されています。旧暦の9月25日（今の10月25日）に実施され、今と同様に楼車の巡行順位は毎年決まっていなかったこと、お城（外堀）の中まで巡行していたこと、1800人余りが参加していること、希聲という人物が下絵を描いたことが伺われます。

画面全体は、上下に3分割され、上段は右から左、中段は左から右、下段は右から左へと祭礼が展開しています。上段には、大御幣やそれに続く三之町筋の鬼行列が描かれ、相生町、紺屋町、三之西町、徳居町の

順に町名が記されています。中段には、本町筋・二之町筋の楼車行列が描かれ、新町、東町、中町、西町、向島町、鍛冶町、魚町、小玉町、福居町の順に町名が記されています。祭礼見物の手引きとして作られた刷り物という性格から、祭礼内容を忠実に表現していると考えられます。よく見ると、松飾りの車や花笠を被った人、からくり台車など今では見ない出し物も描かれています。が、ほとんど現在の行列風景と同じで、出し物が固定化した江戸後期の「上野天神祭の様子を知る上で、資料としての価値が非常に高いといえます。」

この版木は、「天神祭礼行列板元掛看板」「御用印判師雲禾堂看板」とともに、今年3月27日に市指定有形民俗文化財に指定されました。



▲（上）版木（下）版画

文化財課

☎ 47・1285

FAX 47・1290