

病気になるにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# 栄養たっぷり！ アボカドグラタン



抗酸化パワーで動脈硬化を防ぎ、血管を健康に

動脈硬化の原因は、悪玉コレステロールの増加と酸化です。アボカドは、悪玉コレステロールを減少させる働きのあるオレイン酸（不飽和脂肪酸）と強力な抗酸化作用をもつビタミンEを多く含むため、血管の健康維持の手助けをしてくれます。ただし、食べすぎたり、マヨネーズやチーズを併せて多量に使わないよう注意しましょう。

**材料**（2人分）  
アボカド……………200g（1個）  
シーフードミックス……………80g  
シュレッドチーズ……………20g（大さじ2）  
《調味料》マヨネーズ……………12g（大さじ1）  
みそ……………5g（小さじ1弱）  
こしょう……………少々



オレイン酸  
青じそとトマトの冷製パスタ アボカドグラタン

1. アボカドを縦半分に切り、スプーンで実を取り出す。（皮はカップとして使うので捨てない。）
  2. シーフードミックスは軽く湯がいて水気を切る。
  3. 1・2と調味料を混ぜ合わせ、皮に詰める。
  4. チーズをかけ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
- （1人分：エネルギー 227kcal、  
ビタミンE 3.85mg）

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 100

### 市指定有形文化財（彫刻） 射手神社（旧仏性寺） 地蔵石仏（長田）

長田にある射手神社の北側、旧仏性寺の墓地内に高さ94cm、幅42cm、厚さ30cmの地蔵石仏がたたずんでいます。

この石仏は、花崗岩を船型に成形し、蓮華座（台座）の上に立つ地蔵菩薩が半肉彫りされたものです。

左手には宝珠を持ち、右手は下げ、手の平を前に向け、指を軽く開き、願いを叶える印（与願印）を表します。また、船型の向かって右側には「明應四年（1495）、左側には「四月廿四日」（4月24日）と銘文が刻まれています。

現在の射手神社の場所には、もともと仏性寺があったとされます。石造十三重塔が2基現存しており、江戸期の書物『伊水温故』や『三国地志』にも記載が見られます。仏性寺の創建は12世紀後半で、天正9年（1581）の織田信長の伊賀攻めで焼かれた記録があったこと、射手神社の別当寺であることなどが書かれています。

伊賀地域だけでなく、日本全国には多くのいわゆる「お地蔵さん」がみられます。これは日本独特の自然信仰に基づき、さまざまな願いが込められたものです。出産の無事や子

どもの安全、旅の道中の安全、幼くして亡くなった子どもの供養、疫病などの悪いものから村や里を守る結界など、場所や時代によって異なりますが、祈りの象徴であることには変わりはありません。15世紀末に彫られた射手神社（旧仏性寺）地蔵石仏はいつからここに置かれ、人々のどのような願いが込められていたのでしょうか。

この石仏には、光背部分に散り蓮華（散った蓮の花びらの模様）が刻まれています。これは全国的にも数例しか確認されていない大変珍しい表現方法で、今年の3月24日、市指定有形文化財（彫刻）に指定されました。



▲地蔵の周囲に刻まれた散り蓮華（白線で囲んだ箇所）

文化財課  
☎ 47・1285  
FAX 47・1290