

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

納豆のおやき



運動の秋！丈夫な筋肉と骨を作ろう

納豆は、筋肉をつくる良質な植物性たんぱく質や、たんぱく質の合成に関わるビタミンB₆が豊富です。

また、骨を作る成分であるカルシウムやマグネシウム、ビタミンKも多く含んでいます。しらす干しやひじきもカルシウムが豊富で、特にしらす干しにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。体を作る成分がたっぷり詰まった1品です。

材料（2人分）

- 納豆……………45g（1パック）
- 卵……………60g（1個）
- 乾燥ひじき……………3g（大さじ1）
- しらす干し……………10g（大さじ2）
- 青ねぎ……………10g（2本）
- 粉チーズ……………6g（大さじ1）
- ごま油……………2g（小さじ1/2）

1. ひじきは水で戻しておき、青ねぎは小口切りにする。
2. 納豆に備え付けの出汁とからしも含め、油以外のすべての材料をよく混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油をひき、2. を流し入れ、形を丸く作り、両面を焼く。

（1人分：エネルギー 123kcal、たんぱく質 10.1g、カルシウム 109mg）



納豆のおやき



栗ご飯 青菜のしょうが和え すまし汁 鮭のみりん焼き

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 101

上野天神祭のダンジリ行事

（国指定重要無形民俗文化財）

新町楼車見送幕

「蘭人嬉遊図」

10月23～25日は上野天神祭です。24日の足揃えや25日の本祭には、上野市街地の三筋町（本町筋・二之町筋・三之町筋）で楼車や鬼行列などが巡行し、大変にぎやかになります。今年の巡行でぜひご覧いただきたいものの一つが新町の楼車見送幕です。

新町の楼車を飾る見送幕は、岩場で5人が談笑する様子を織り表した綴錦（つづねにしき）です。岩の表現が日本風で、蘭人の姿は中国風、遠景の民家や鳥はフランスのゴブラン織の図柄を取り入れて、日本で織られた綴織の数少ない作例で、興味深いものです。こうした主題は中国清朝期に作られた仙人図や賢人図に倣って、江戸後期に京都で製作されたものと考えられます。

また、類似した図柄が滋賀県長浜市余呉町の「上丹生の茶わん祭」でも見られます。

新町の見送幕は、綴織を中央にして、その周辺を緋羅紗（ひらしゃ）で囲い、額縁仕立てにしています。また、幕の下辺縁には絹の組紐でフリンジ飾り

を垂らしています。裏地には染織の木綿製品であるオランダ更紗（さらし）が用いられています。

明治32年（1899）に大がかりな補修と仕立て直しが行われ、現在まで使われてきました。しかし、全体にわたって損傷や欠損、磨耗、退色がみられ、このまま使用を続けると、祭礼の懸装（けそうまく）幕として利用することができなくなるため、平成25年度から27年度にかけて、文化庁・三重県・伊賀市の補助と指導の下、復元新調を行いました。新調にあたっては、最新技術を駆使し、素材を含め、可能な限り原品に近い復元を実施しました。

新調幕は平成28年3月に完成し、今年の上野天神祭が初めての巡行になります。また、これまで使用してきた幕は大切に保管し、後世に残していきます。

*1 綴織：麻や木綿の糸と、羊毛や絹の色糸を編むようにして紋様を織り上げる織り方。

*2 緋羅紗：深紅色の糸を原料として起毛させた厚地の毛織物。

文化財課

☎ 47・1285 FAX 47・1290



▲新町見送幕