

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

レンコンの 甘酢ソテー



材料（2人分）
 レンコン……………120g（小1節）
 さつまいも……………120g（小1個）
 長ねぎ……………30g（1/4本）
 片栗粉…9g（大さじ1） ごま油…8g（小さじ2）
 しょうゆ…30g（小さじ5） 酢…15g（大さじ1）
 砂糖…15g（小さじ5） 黒ごま…6g（大さじ1）



1. レンコンとさつまいもは5～10mm幅で半月切りにする。長ねぎは斜め切りにする。レンコンは片栗粉をまぶし、さつまいもは電子レンジなどで加熱しておく。
2. ごま油でレンコンを少し色づくまで炒め、さつまいもと長ねぎも加えて炒める。
3. しょうゆ・酢・砂糖を混ぜ合わせて回しかけ、少しとろみがつくまで加熱し、黒ごまを絡める。

（1人分：エネルギー 234Kcal、たんぱく質 3.7g）

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 104

市史跡 東山古墳（円徳院）

東山古墳は、柘植川と河合川の合流点付近に向かって延びる丘陵の頂にあり、昭和61年（1986）、県道のバイパス工事に伴って実施された中世城館跡の発掘調査で偶然発見されました。

墳丘平面の形状は楕円形で、大きさは長径21m、短径17mでした。墳丘の中央部では長さ6.9m、幅2.3mの長大な墓坑が検出され、長さ4.5m、幅0.68mの割竹形木棺の痕跡が確認されました。遺物はすべて墓坑から出土し、棺跡の周囲で見つかった鉄斧2点を除き、銅鏡1面をはじめ、鉄剣1振、銅鏃3点、鉄鏃1点、用途不明の鉄製品2点、砥石1点、土師器の器台と高杯各1点すべてが棺跡から出土しています。

棺跡の北側で出土した銅鏡は、3分の1程度が欠損しており、面径は13.7cmです。中央には、鈕と呼ばれる径2.4cm、高さ1.1cmの、紐を通すための半球状をした突起とその外側に乳と呼ばれる小さな突起があり、その間にやや盛り上がった表現された獣が3匹見えます。また、その外側に文字が記され、さらに外側に櫛や鋸の歯のような文様が配置

されています。また、棺跡の南側で出土した器台や高杯は、その形状から3世紀代にさかのぼる可能性があります。

東山古墳は、現地に墳丘が保存された県内で最古の古墳のひとつであり、古墳時代の早い段階から伊賀地域で古墳が築かれていたことを示しています。この古墳が築かれた後、柘植川流域や河合川右岸では古墳時代中期から後期にかけて県内最大級の前方後円墳である御墓山古墳をはじめ、数多く古墳が築かれています。東山古墳の被葬者は、これらの古墳を築いた有力者たちの先祖にあたるような人物と想像されています。

*割竹形木棺：古墳時代の木棺の一種で、丸太を縦に2つに割り、中身をくり抜いて身と蓋をつくり、それを合わせた長大な円筒形の木棺。



▲墓坑の様子

※写真は三重県埋蔵文化財センター提供
 文化財課
 ☎ 47・1285
 FAX 47・1290