

病気になるにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# 鯖の ねぎソース焼き



香りや風味のアクセントでおいしく減塩、脳梗塞予防！

脳血管障害の中でも約6割を占めると言われる脳梗塞。血圧の変動などが原因で冬場にも発症しやすい病気です。ねぎやしょうがなどの香味野菜と、コショウやごま油の香り、風味のアクセントで上手に減塩しましょう。

今回は、塩分排出を促す効果があるカリウムを豊富に含むさつまいもなどの芋類や柿、キウイなどの果物を献立に組み合わせてみました。

- 材料 (2人分)**
- 生鯖(切り身).....140g(2切れ) 酒...少々
  - 塩.....小さじ 1/6 ごま油.....小さじ 1/2
  - もやし.....120g さつまいも.....60g
  - ◎ 長ねぎ.....60g しょうが.....4g
  - しょうゆ.....小さじ1 黒こしょう.....少々
  - ごま油.....大さじ 1/2 酒.....120g



1. 生鯖の表面に酒、塩をふっておく。生姜をおろして、長ねぎはみじん切り、さつまいもは輪切りにする。
2. 電子レンジ(600W)で、さつまいもを3分間、もやしを2分間加熱する。
3. ◎の材料を混ぜ合わせる。
4. ごま油で熱したフライパンで鯖を焼き、火が通ったら◎を加えて絡め、火を止める。
5. もやしの上に鯖を盛りつけ、さつまいもを添える。(1人分:エネルギー 295kcal、塩分 1.2g)

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。

## 伊賀市の文化財 108

### 春日神社拝殿 (川東)

春日神社は川東集落の北方にあり、武甕槌命という神を祀る神社です。この神の鎮座は、神護景雲2(768)年に常陸国の鹿島社から大和国の春日社へ勧請する(神様を迎える)途中に奉った、あるいは保延2(1136)年に春日社から勧請されたとも伝えられています。

春日神社拝殿は、春日山の麓に鎮座する本殿前にあります。桁行7間(15.641m)、梁間3間(7.290m)の入母屋造で、屋根は銅板葺き、正面の軒には唐破風が取り付けられています。

天正9(1581)年の織田信長による天正伊賀の乱での焼失を免れたと伝えられており、柱や梁などに室町期の形式が見られることから、創建は15世紀中頃以前と考えられています。

春日神社拝殿は、全国的に見ても数少ない大型の拝殿であり、県内で建築年代が室町期にさかのぼる最古級の建造物としてたいへん貴重な文化財です。

このような拝殿が今日まで維持されてきた背景には、中世から受け継がれている宮座の存在がうかがえます。宮座は、春日神社の祭礼や行事

文化財課  
☎ 47・1285  
FAX 47・1290



▲春日神社拝殿

を担ってきた地域結合の組織です。春日神社古文書(市指定有形文化財)には、天正11(1583)年から寛永15(1638)年にわたる祭礼を行う宮座(長屋座)の頭番帳と同時期の関連文書が残されており、頭番帳には殿や苗字が見えることから、宮座の構成員が中世の有力土豪であったことが分かります。春日神社や川東周辺には、中世の土豪が築いた城館や居宅の痕跡が城館跡として数多く残され、中世以来の集落の景観を留めています。

春日神社拝殿は、創建以来、建物を維持するための改修が幾度もなされてきましたが、近年、建物自体の歪みや部材の劣化が進んできました。この貴重な文化財を後世に伝えるため、拝殿を全解体し、調査や部材等の補修を経て再び組み立てる修理工事が平成28年度から実施され、本年度は拝殿の解体工事が実施されます。この工事中には、現場説明会を開催する予定です。