

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

かき 牡蠣の香草焼き

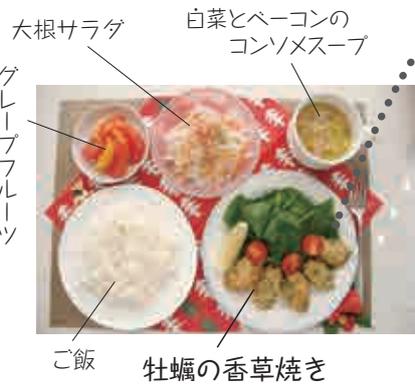


疲労回復、免疫力アップ！寒い冬を乗り切りましょう

牡蠣は低脂肪・高タンパクの食品で、アミノ酸・ビタミン・ミネラル（亜鉛や鉄など）・グリコーゲン（ブドウ糖）などがバランス良く多量に含まれます。中でも、グリコーゲンは疲労回復を早める効果が、亜鉛は味覚や免疫機能を保つ効果があります。レモンやほうれん草などビタミンCを多く含む食品と一緒に摂ると亜鉛や鉄の吸収を高めます。

材料（2人分）
 牡蠣…200g（10個） 小麦粉…大さじ2
 乾燥パセリ…少々 パン粉…大さじ3
 卵…1個 オリーブオイル…大さじ3
 パルメザンチーズ…大さじ1/2
 サラダほうれん草…60g
 レモン…10g プチトマト…2個

1. サラダほうれん草はざく切りにする。
2. パン粉・パセリ・チーズを混ぜる。
3. 牡蠣は塩水で軽く洗い、ペーパーナプキンで水気を拭き、小麦粉・溶き卵・2.の衣をつける。
4. オリーブオイルを入れて熱したフライパンで、3.の牡蠣を揚げ焼きにする。
5. お皿にサラダほうれん草・牡蠣・レモン・プチトマトを盛りつける。
 （1人分：エネルギー 333Kcal、塩分 1.5g）



上野総合市民病院 管理栄養士による健康レシピです。

伊賀市の文化財 109

観音提寺本堂・楼門

国重要文化財
 『鳥ヶ原村史』によると、鳥ヶ原にある観音提寺は、聖武天皇の祈願により、天平時代（八世紀前期）に奈良市にある東大寺の別当職にあった僧実忠が開基したとされ、幾度かの荒廃・復興を経て、現在の建物になったと考えられます。特に、東大寺で正月に行われている修正会が、当寺でも行われたことから「正月堂」とも呼ばれています。
 本堂は、*1 桁行三間、*2 梁間三間、一重の入母屋造の檜皮葺で、正面が7.9m、側面が7.9mの規模です。外部は総朱塗りで、*3 向拝は明治16（1883）年に追加したものです。柱は全て円柱で、腰には四方に濡縁を巡らし、本堂前面各間に都格子を設けています。中世後期の伽藍図である『観音提寺古絵図』には、本堂・楼門のほか多数のお堂が描かれていることから、他の多くの伽藍が、織田信長による天正伊賀の乱で被災したのに対して、本堂は運良く被災を免れた貴重な文化財であると言えます。
 次に楼門は、桁行三間、梁間二間、二階建て一重の入母屋造の檜皮葺で、柱は総円柱で、本堂と同様に、勾配は緩やかで軒端には著しい反りがある荘重な造りとなっています。

上層三間二面の柱間は、各面とも各間を開け放ち、腰に厚い廻縁を巡らせ高欄を施しています。下層三間二面の中央間を入口とし、両脇間を開放して外側左右に金剛力士像2軀を配し、内側左右に広目天、多聞天を安置し、さらに内側を鏡天井とし、両側面各二間は壁を塗っています。室町期の楼門建築の優作とされ、建築手法には和様と唐様が混在しています。本堂よりわずかに遡ると考えられる時期の作とされます。

*1 桁行・*2 梁間：桁行は正面側の柱の間、梁間は妻側、側面の柱の間に、それぞれ幾つの壁や空間があるか、建物の規模を表します。
 *3 向拝：社寺の礼拝の場所を示す横木で、多くはその上に庇を設けます。



文化財課
 ☎ 47・1285
 FAX 47・1290