

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

まるごと カブの甘酒鍋



発酵食品パワーで「腸美人」

米こうじから作る甘酒は栄養価の高い飲料として親しまれ、「飲む点滴」とも言われています。米こうじ自体が善玉菌なので、オリゴ糖、食物繊維などの栄養素が豊富な甘酒は、善玉菌のエサになります。善玉菌が活発になると、腸内環境が改善されて便通がよくなります。さらに、体温も上がるため、冷えの解消にも効果的です。

材料 (2人分)
 鶏もも肉……200g ニンジン……40g
 カブ(葉付き) …500g (4個) 舞茸…100g
 絹ごし豆腐…150g (1/2丁) 素麺…2束
 〔甘酒……100cc だし汁……300cc
 ◎みそ……大さじ2 白ごま……大さじ1
 〔おろしショウガ…小さじ2 塩……少々



素麺 まるごとカブの甘酒鍋

1. カブは葉を切り落とし、皮を厚めにむく。素麺は茹でて冷水で冷やし、水気を切る。
 2. 鶏もも肉・カブの葉・舞茸・絹ごし豆腐は食べやすい大きさに、ニンジン斜めに輪切りにする。
 3. 鍋に◎を入れ、沸騰したら具材を入れる。⇒食べた後、残った汁に締め素麺を入れてください。
- (1人分：エネルギー 590Kcal、塩分 5.7g)

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 110

菅原神社楼門・鐘楼 (上野東町)

菅原神社は、上野東町に鎮座する菅原神社は、もとは上野山平楽寺の鎮守神として現在の菅公園内にあったと考えられています。天正9(1581)年に織田信長による天正伊賀の乱で焼かれ、天正13(1585)年、筒井定次の入府後、上野城南方の天神と合わせて祀られ、慶長16(1611)年、藤堂高虎が上野城下町を整備した際に外堀の外に移転し、現在の社地となったと伝えられています。

楼門は、当神社の正門で規模が大きく、骨組みも大きい堂々とした建物です。三間一戸、入母屋造り、本瓦葺で、上層柱頂部にはすべて*2木鼻を取り付け、下層には高覧(手すり)付きの縁を巡らしています。全体に*3和様を基調とし、上下層の均衡が良い建物です。元



楼門

- *1 丸瓦と平瓦を交互にならべる瓦の葺き方
- *2 柱から突き出ている部分の装飾彫刻
- *3 鎌倉時代に導入された大仏様建築と禅宗様建築に対し、奈良時代に大陸から伝えられて平安時代に日本で発展した伝統的な建築様式
- *4 横木に置き上の荷重を支える材

【問い合わせ】 文化財課
 ☎ 47・1285 FAX 47・1290

この楼門と鐘楼は、平成5年3月8日に県指定有形文化財(建造物)に指定されました。



大瓶束

臺股

鐘楼は、柱の間が一間の四本柱式鐘楼で、屋根は切妻造り、本瓦葺です。横木二段に*4臺股を1、2個置き、一番上の横木には、大瓶束という円柱があり、その左右に装飾を配置しています。現存するものは、貞享5(1688)年に鐘を铸造した際に建て替えられたと考えられます。



鐘楼

緑14(1701)年着工とされています。鐘楼は、柱の間が一間の四本柱式鐘楼で、屋根は切妻造り、本瓦葺です。横木二段に*4臺股を1、2個置き、一番上の横木には、大瓶束という円柱があり、その左右に装飾を配置しています。現存するものは、貞享5(1688)年に鐘を铸造した際に建て替えられたと考えられます。

お知らせ
 次号の広報いが市は2月1日発行です。1月は合併号のみで、15日号はありませんのでご注意ください。