

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

モロヘイヤの ネバネバ冷奴

食物繊維の働きで、高血糖予防

モロヘイヤは、ビタミン、ミネラルのほか、食物繊維を多く含み栄養価が高い食品です。葉を刻むと粘りが出る特徴があり、この粘りのもととなる食物繊維は糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑える働きがあり、糖尿病、肥満予防に効果があります。今回は、低カロリー、高たんぱくな豆腐と組み合わせました。

ナスのそぼろあん

オレンジ



かぼちゃの
冷製スープ

とうもろこしごはん

モロヘイヤのネバネバ冷奴



材料（2人分）

モロヘイヤ	100 g
トマト	100 g
挽き割り納豆	40 g
木綿豆腐	300 g (1丁)
ツナ	70 g (1缶)
オリーブオイル	小さじ2
麺つゆ	大さじ2と1/2
黒こしょう	少々

1. モロヘイヤは水で洗い、硬い茎の部分を切り落として30秒茹でる。ざるにあげたらお湯を切り、細かく刻む。
2. トマトは1cm角に切る。挽き割り納豆は、よく混ぜておく。
3. 豆腐は適当な大きさに切り、水を切って、盛り付ける。
4. 3の上に、1、2、ツナを盛り付け、オリーブオイルと麺つゆ、黒こしょうをかける。

(1人分：エネルギー 320kcal、塩分 1.2g
たんぱく質 22.6 g、食物繊維 5.2 g)

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

市指定無形民俗文化財

比自岐神社の祇園祭

伊賀地方では早魃時の雨乞い祈願や祇園祭に災疫を祓う踊りとして、多くの地域でかんこ踊りが踊られてきました。伊賀のかんこ踊りの特徴としては、「順逆踊」という独特な曲を有することが挙げられます。他の曲が、小歌を数首組み合わせた組歌形式を取るのに対し、歌詞や太鼓の拍子、踊り方が異なる特殊な曲で、一節ごとに「じゅんやくや」という囃子詞が挿入されます。

「順逆踊」は、伊賀を中心に周辺地域にも伝承されており、伊賀を起点に伝播していったと考えられます。しかし、高度経済成長や社会構造の変化により古くから伝承されてきたものが途絶えてしまい、現在も踊りが継承されている地域は僅かとなっています。

そのうちのひとつに、比自岐地域があり、祇園祭で踊られています。江戸時代から続くものとされ、万延元（1860）年の歌本の写しが残されています。休止していた時期もありましたが、昭和51（1976）年に比自岐祇園踊保存会が結成され、以降毎年奉納されています。

比自岐神社の祇園祭は、踊と花トリからなり、踊りは小学生の踊り子

数人が、歌・貝の拍子に合わせて拝殿前に据えられた二基の太鼓を打ち、踊り子の父親が歌出しを務めます。歌出しの衣装は菅笠を被り、浴衣の上に黒の羽織を着て、右手に扇子を持ちます。現在は、「鐘巻踊」・「陣立踊」・「こじんやく踊」・「よめご踊」・「かたばら踊」の5曲が奉納されています。

また、踊りの後に行われる花トリでは、「ほうろう竹」や「芯花」を氏子を取り合います。

踊りだけでなく花トリまでの一連の行事が貴重であるとして、平成4（1992）年5月27日に市の無形民俗文化財の指定を受けています。本年は7月22日(日)に行われる予定です。伊賀に伝わる数少ない民俗行事をぜひご覧ください。



▲比自岐神社の祇園祭

文化財課

☎ 47・1285

FAX 47・1290