



アスパラガスと たけのこの肉巻き



オリゴ糖と食物繊維で腸内環境を整えましょう



体の健康には、腸内環境を良くすることが重要です。腸内細菌であるビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌は消化・吸収を促進し、免疫力を高める作用をします。オリゴ糖や食物繊維は善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やす効果があります。今回はオリゴ糖が豊富なアスパラガスと食物繊維が豊富なたけのこを組み合わせたメニューを紹介します。

フルーツ
ヨーグルト きのこのマリネ キャベツスープ



たけのこご飯 アスパラガスとたけのこの肉巻き

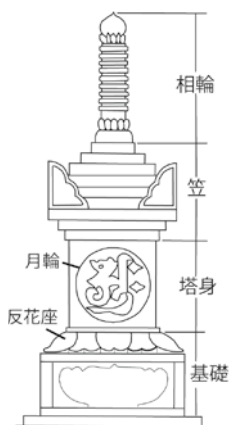
材料 (2人分)

豚薄切り肉	150g
ゆでたけのこ	100g
アスパラガス	100g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
コショウ	少々
大葉	2.5g
いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1

1. アスパラガスは硬い根元部分を切り落とし、根元側の皮を3cmくらいむき、半分の長さに切って軽く茹で、冷ましておく。
2. たけのこの穂先を1cmくらいの厚さでアスパラガスと同じくらいの長さに切る。
3. アスパラガスとたけのこを豚肉で端から巻く。
4. ごま油を熱したフライパンに [3] の巻き終わりを下にして焼く。豚肉に火が通ったら、[A] を加え全体に絡める
5. 盛り付け、刻んだ大葉、いりごまをふる。

●栄養量 (1人前): 熱量 222kcal、塩分 1.4g
1日あたりの塩分摂取目標量は、男性8g、女性7gです。

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。



市内の集落を歩くと、路傍に小さな石塔を見かけることがあります。市内では鎌倉時代から、層塔や宝篋印塔、五輪塔といったさまざまな形の石塔が造られるようになります。なかでも宝篋印塔は、長い相輪と段状に加工された装飾性の高い笠が目目を引く石塔です。今回は横山にある市内最大級の宝篋印塔二例を紹介いたします。

横山西光寺にある宝篋印塔は、高さ265cm、塔身は、枠取りして月輪(丸い部分)が刻まれ種子(梵字)は薬研彫りされています。笠部は下2段、上6段、反花座があります。

西光寺の北西約500mの若王寺跡にある宝篋印塔は、高さ258cmでわずかに西光寺のものより低いですが、塔身に月輪が刻まれ種子が彫られていることや笠の形状も同じです。ただし、この塔の台座には納骨するための穴が穿たれていて、共同納骨を目的として造立されたと考え

市指定文化財(建造物) 石造宝篋印塔二例(横山)

伊賀市の文化財 127



西光寺塔(左)と若王寺塔(右)



文化財課
TEL 22・9678 FAX 22・9667

られます。

いずれの石材も花崗岩製で、鎌倉時代後期のものです。また、笠の先端の隅飾の形状から大和地域の影響を受けていることがうかがえます。

伊賀地域の鎌倉から南北朝時代の宝篋印塔は、主に柘植川流域に見られ、多くは高さ150cm程度のものです。塔造立の目的は、個人を供養するためではなく、一定地域の人々全体を供養するために建てられたと考えられています。

宝篋印塔からは、争いや飢えなど、厳しい時代に生きた人々の祈りや願いが伝わってきます。