

歴史に立ち寄る

No. 7
問 生涯学習課 ☎ 65-2656

平安時代末期になると、源氏と平家が代表とするような武士が台頭し争いが頻発するなかで、日本は鎌倉時代に突入します。鎌倉時代は、国内の戦乱のみならず、蒙古襲来など国外からの猛威も経験しました。命をかけることが多かったこともあり、信心深い人々は寺社を心の拠り所とし、石造物に極楽浄土などの願いを込めました。

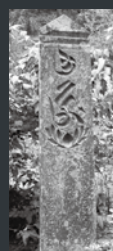
この時代に造られた代表的な石造物に、板碑（板石塔婆）があります。板碑とはいわゆる供養

塔で、特に埼玉県では石材として緑泥石片岩を使用しているのが特徴です。町内には500基以上点在していることがわかっていますが、指定文化財としては慈光寺の「青石塔婆」、霊山院の「板石塔婆」、龍福寺の「伝曾我十郎祐成供養塔」、「円通寺板碑群」、「多武峯板碑群」があります。

なお、近隣の小川町には「下里・青山板碑製作遺跡」（国指定史跡）があり、板碑の製作場があったことがわかっています。



円通寺板碑群



板石塔婆（霊山院）



伝曾我十郎祐成供養塔（龍福寺）

町民文芸 俳句

霧かかる炭焼小屋の朽ちはじむ	庭先で肉焼く煙秋の空	白露てふおもいつきりの深呼吸	朝散歩慌てバツタの稲田道	蚊遣香匂ふ野良着を納屋に脱ぐ	雨不足夏野菜がいまいちだ	ミッキーも怪獣もゐて私の雲	鶏頭に迎えられたり訪いし家	くりかえし告ぐ老母の耳赤とんぼ	美しく変わりゆく山冬に入る	晩学の辞書をかたべの残暑かな	蹠蹠の水すぐ濁る残暑かな	月さやか夫にやさしくなれるかも	風に揺るえのころ草の占めし畑
田 黒 林	田 黒 土 屋	番 匠 岡 野	本 郷 成 川	田 中 市 川	田 中 穴 澤	桃 木 武 田	西 平 新 井	西 平 荒 井	西 平 萩 久 保	西 平 関 口	西 平 大 島	雲 河 原	大 野 柴 崎
洋 子	進 一	茂	義 郎	房 江	エ ツ 子	昌 子	曉 苑	佳 子	春	永 子	勝 子	政 子	節 子

1月号掲載の俳句作品を募集します。はがきまたは電子メールに、作品1点(未発表)をかい書で記入し、11月30日までに投稿してください(締切日の消印有効)。また、漢字には全てルビを明記してください。電子メールでの投稿は、件名を「町民文芸」としてください(kouhou@town.tokigawa.lg.jpまで)。対象は町内在住の方のみです。ペンネームや雅号を使用の方は、本名も必ず記入してください。

食はからだをつくる ～城西大学通信～

Health Tokigawa 問 保健センター ☎ 65-1010

第11回

冬はやっぱり白菜

城西大学 薬学部 医療栄養学専攻 教授 清水 純 (管理栄養士)

白菜の特徴を簡単に

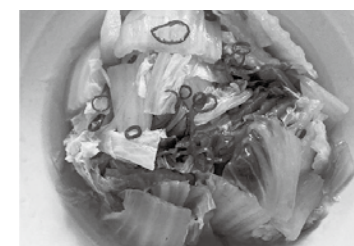
- ・水分は約95%とみずみずしい
- ・種々の栄養素がバランス良く含まれる(ただし、少量です)
- ・100g当たり14kcalと低カロリー
- ・秋冬白菜の旬は11月から2月

中国では、白菜、大根、豆腐は「養生三宝」として、精進料理には欠かせない食材とされています。これらは本来、体を「冷やす」ものですが、鍋に入れば胃腸の調子を整え、体のバランスを良くするとされています。白菜はアブラナ科に属し、栽培時期は夏まき、秋まき、春まきと大きく三つあり、一年中各地で生産されています。生産量は長野、茨城で全国の約半分を占めています。

Recipe 白菜はお鍋が定番ですが、お酢を使ってさっぱり食べられるレシピを紹介します

白菜の甘酢醤油漬け (電子レンジ ver.)

ごま油には、セサミンやセサモール（焙煎したもの）などの抗酸化作用の強い成分が含まれています。これがごま油がほかの植物油よりも保存性が高い理由です。



材 料

白菜 1/4 (400～500g)
鷹の爪(トウガラシ) 1本程度
* 醤油 大さじ 1.5
酢 大さじ 3～4
砂糖 大さじ 1.5
ごま油 大さじ 1.5
だしの素 小さじ 1

作 り 方

- ① 白菜は1.5～2cm程度に切ります。深い耐熱容器に入れ、ラップをして500Wレンジで6分間加熱します。
- ② *と鷹の爪を良く混ぜます(これを500Wで2分間加熱しても良い)。
- ③ 白菜の上からaをかけ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で一晩寝かす。

point

ゆで加熱も良いですが、せっかくのカリウムがお湯に流れ出てしまいます。レンジ加熱で「蒸し煮」のようにすると旨味も逃げません。