

白石町長
コラム
Vol.93

「不易流行」

「不易」を守りながら(不易) 進歩に目を閉ざさないこと(流行)によって 「理想」を創造する」

「江美城とお市五輪」

今年3月23日に江府町役場多目的室で「江美城跡フォーラム」が開催され、公益財団法人日本城郭協会理事の加藤理文氏の講演を始め、金箔瓦の出土についての意見交換がなされました。多くの参加者があり、お城や歴史への関心の高さが感じられました。また、最近の町議会でも江美城跡地の公園化についての質問がされることもありました。いずれも全国的なお城、歴史ブームに乗った流れもあると思いますが、令和3年に発足した江美城を探索会の活動も大きいと思います。定期的な勉強会、散策コース・マップづくり・環境整備、ガイドの実施等、江美城へ

これまでのコラムはこちら!



これまでのコラムはQRコードを読み取ることでご覧いただけます。

の関心を盛り上げていただきました。さて、みなさんは戦国時代にこの地を治めていた蜂塚右衛門尉をご存じでしょうか。今の江尾十七夜のルーツともいえるお祭りをし

て、領民にとっても慕われていた当時の江美城主です。その奥方がお市の方。毛利方との戦いの際に亡くなった場所は市が坂と呼ばれ、お市五輪が祀られています。ここには他の亡くなった方の五輪もあり、周辺整備は町出身で「江府町賛歌」の作曲にも貢献いただいた手島隼人氏によって行われました。今年は江尾十七夜の再開が期待されます。改めてお市五輪にお参りをしてみるのもいかがでしょうか。

こうふレシピ

監修：江府町役場 管理栄養士 森勇也

私たちは飲み水のほかにたくさんの水分を食事から摂っています。水分を多く含んだ夏野菜を取り入れながらしっかり食べて熱中症を防ぎましょう。

きゅうりとなすと豚肉の さっぱり梅和え



★材料★ 4人分

きゅうり	…… 2本
なす	…… 2本
塩	…… 適量
豚肉	…… 240g
梅干し	…… 4つ
しょうゆ	…… 大さじ1
砂糖	…… 小さじ1と1/2

★ポイント★

- ★しょうゆや砂糖は味をみて加える量を調整してください。
- ★わさびやみょうが等の薬味を加えても風味よく食べることができます。

- ★作り方★
- ①きゅうりのへたを落とし、斜めに薄く切って細切りにする。
 - ②なすはへたをとって半分に割り、ななめに薄切りする。
 - ③①と②を別々に塩もみし、水気を軽くしぼる。
 - ④豚肉は沸騰した湯でさつと火が通るまでゆで、氷水にはなす。
 - ⑤梅干しの種をとり、たたいたものをしょうゆと砂糖と混ぜ合わせる。
 - ⑥きゅうり、なす、豚肉を混ぜ、調味料と和える。

一人分の栄養価

エネルギー	: 167kcal	たんぱく質	: 9.8g	脂質	: 11.1g
炭水化物	: 5.9g	食塩相当量	: 1.7g		