



【まち再発見 36】

「寝太郎用水路」

中古大内家四箇国の武将たりし頃、「厚狭川を高位にせき止め、千町ヶ原に縦横に構築した水路に水を導入し、また、水門を分けて余分な水は元の本流にかえす」という大変な工事が行われました。しかしながら、それが一体いつ誰によつて築かれたか不明のまま、事実から伝説になった民話が「寝太郎伝説」として伝えられています。いつの時代からか厚狭川の寝太郎堰から水を引き入れた水路を「寝太郎用水路」と呼んでいます。

寝太郎用水路は、時を隔てた今も昔と変わらず豊かな水をたたえ、厚狭盆地の田畑を潤し私たちの暮らしを支えています。平成18年、寝太郎堰と寝太郎用水路は、「疎水百選」に選定されました。



今月のおすすめ料理

「ちしゃなます」

～レタスの仲間「かきチシャ」を使った山口県の伝統料理です～



材料（4人分）

ちしゃ	200g	┌ みそ ├ 酢 └ 砂糖	小さじ4
煮干	40g		小さじ4
			小さじ4

【1人分栄養価】

エネルギー 68kcal / たんぱく質 7.7g / 脂質 0.9g / 塩分 0.8g

作り方

- ①頭とわたを取った煮干をフライパンで乾煎りし、手でほぐす。すり鉢でよくすり、Aの調味料を加えてすりのばし、いりこみそをつくる。
- ②ちしゃはよく洗い、水をきって食べやすい大きさにちぎり、食べる直前にいりこみそで和える。

食事バランスガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかという目安を、コマのイラストで示したものです。それぞれの食品グループ量の単位は「つ(SV)」で表します。今回の料理は「副菜1つ」に該当します。



食事バランスガイド