



いぼ観音



【まち再発見 44】

いぼ観音

日の出から巨橋を渡って左に川沿いを行くと、赤い「いぼ観音」の標柱があります。その標柱に導かれて小道を入って行くと、丸い石を含んだ堆積岩の崖の上に小さなお堂があります。いぼ観音の由来は、元暦2年（1185年）の源平合戦の際、入水された安徳天皇が御仏（観音）になられ、小野田は巨村の庄屋の枕元に立たれ「堂を建立して吾を祀るように、さすればいぼや腫れ物に悩む者を救ってあげよう」とのお告げがありました。そこで、さっそく堂を建立し、いぼや腫れ物ができた時、この観音様に治してくださいとうお願いすると、たちどころに治ると評判が立ち、いぼ観音と呼ばれるようになったと言われています。

いつしか治った時には、その人の年齢の数ほど圓座を奉納し、灯明を上げて参詣する風習ができあがりました。

今月のおすすめ料理

「れんちょうのカレームニエル 温野菜添え」

～魚と温野菜を手軽に食卓へ～



材料（4人分）

れんちょう	2匹(約300g)	オリーブ油	大さじ1
強力粉	1/3カップ	じゃがいも	中1個(約200g)
カレー粉	小さじ1	にんじん	中2本(約200g)
塩	小さじ1/2	ブロッコリー	1株(約120g)
サラダ油	大さじ1	塩・こしょう	少々
バター	大さじ1/2		

【1人分栄養価】

エネルギー 221kcal / たんぱく質 22.4g / 脂質 9.4g / 塩分 0.9g

作り方

- ①強力粉の中にカレー粉、塩を入れて混ぜる。
- ②れんちょうは半分に切り、①をまぶし、軽くはたく。
- ③フライパンにサラダ油、バター、オリーブ油を入れて中火で熱し、②を入れて焼く。
- ④じゃがいも、にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは、小房に分けてそれぞれゆでる。（または電子レンジにかける。）
- ⑤④を塩・こしょうで調味する。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（赤崎校区担当）



食事バランスガイド

今回の料理は「副菜2つ、主菜2つ」に該当します。