



菩提寺山の磨崖仏



【まち再発見50】

菩提寺山の磨崖仏

昭和55年8月に「日本最古の磨崖仏発見か！」と話題になった菩提寺山の磨崖仏。この磨崖仏は、自然の花崗岩の岩肌に彫られた石仏で像高316cm、蓮弁の台座は、70cmの大きさがあり、西西北の方角を向いています。玉子形の大きなお顔には、ゆるやかに弧を描く髪際の額中央に白毫、ふっくらした頬、両耳に耳飾りをつけ、太い鼻と細い横一線の両眼をもち、口はへの字に堅く結んで刻まれています。肩幅が広く、右手は体に沿って垂らし、左手は蓮華を挿した水瓶を持ち上げています。両脚は少し開いて立ち、体は衣のやわらかな襞に包まれています。近年、磨崖仏の調査が行われましたが、奈良時代か昭和時代か製作年代の特定には至りませんでした。しかしながら、優れた石仏には違いありません。みなさんもいつ誰がどんな思いで石仏を彫ったのか考えながら磨崖仏を見学してみたいいかがですか。

今月のおすすめ料理

「トマトのナムル」

～甘酸っぱいたれに食欲をそそられる一品です～



材料（4人分）

トマト	2個(400g)	A	酢	大さじ4
いか	1/4杯(100g)		砂糖	大さじ2
にら	4本		塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2		おろしんにんにく	小さじ1/2
			しょうがのしぼり汁	大さじ1/4
			白いりごま	小さじ2

【1人分栄養価】 エネルギー 93kcal / たんぱく質 5.9g / 炭水化物 10.9g / 脂質 2.7g / 塩分 1.2g

- 作り方
- ① トマトは湯むきをし、8等分のくし形に切る。
 - ② いかは皮をむき、格子状に切れ込みを入れて短冊切りにして2～3秒さっとゆで、すぐに氷水にとって水気をきる。
 - ③ にらは4cmの長さに切り、さっとゆで、水にとって水気をきる。
 - ④ Aをよく混ぜ合わせておく。
 - ⑤ ボールに②③とごま油を入れ、Aを加えよくからませる。
 - ⑥ ④にトマトを加えてざっくり和え、器に盛る。

■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1つ”に該当します。