



高泊神社の
長門之亀岩



【まち再発見 54】

高泊神社の長門之亀岩

高泊開作総鎮守で、八大竜王（海神、大綿津見神）、弁財天（市杵島姫命）、稻荷（倉稻魂神）を祀る高泊神社の本殿は、昔ここが海であった当時、高泊湾内で唯一の岩島「龍王島」の上に建てられています。

その龍王島を背負って亀が頭を突き出しているように見える様子を「長門之亀岩」と名付け神社の社宝とされています。よく見ると岩肌には、波に洗われたあとが生々しく残っており、島であったことの名残を感じさせます。

本殿背後には高泊天満宮や秋葉社があり、拝殿前には子犬がじゃれ付いている珍しい子連れの狛犬と玉に乗った首の長い狛犬の二対が置かれています。

拝殿の屋根を見上げると、毛利家の家紋が付けれられ、高泊開作築造記念碑と開作築造奉行だった揚井三之允の頌徳碑も境内に建立されています。

高泊神社にお参りの際は、境内をじっくりとご覧ください。

今月のおすすめ料理

「元気のりのり汁」

～のりがのって元気のりのり♪～



材料（4人分）

えそミンチ	80g	にんじん	40g
卵	1/4個	生しいたけ	40g
片栗粉	大さじ1	白ねぎ	40g
みそ	小さじ1と1/3	平天	20g
酒	小さじ1	干し海苔	4g
おろししょうが	小さじ1	小ねぎ	4g
さつまいも	80g	だし汁	3カップ
大根	80g	みそ	32g

【1人分栄養価】

エネルギー 102kcal / たんぱく質 7.2g / 脂質 0.9g / 塩分 0.7g

- ≡ ① さつまいもはひと口大の乱切りにし、水につけておく。大根、にんじんはいちよう切りにし、生しいたけは薄切りにする。平天は短冊切りにする。
- ≡ ② 白ねぎ、小ねぎは小口切りにする。
- ≡ ③ Aを混ぜ合わせて、えそつみれをつくる。
- ≡ ④ だし汁に①の材料を入れて煮る。
- ≡ ⑤ 沸騰したら③を加えて、みそをとき入れ、白ねぎを入れて火を止める。
- ≡ ⑥ 汁椀に注ぎ、干し海苔、小ねぎを散らす。



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。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（厚狭校区担当）