



物見山経塚出土品



残念ながら、物見山に経塚の遺構は発見されませんでした。出土品は、現在も厚狭図書館の郷土資料館に大切に保管されています。

昭和40年2月、当時厚狭中学校の2年生数人が物見山山頂で遊んでいたところ、珍しい壺の破片を発見します。この発見に好奇心をかりたてられた彼らは、数日後、破片のあつた場所を掘り起こすと、そこから銅の筒とさびた鉄剣が出てきました。これらが後に県の文化財に指定された「物見山経塚出土品」の一部で、写真の多宝塔形をつまみの付いた美しい経筒の中には、上半分が腐食しているものの約22cm幅の薄手紙本に妙法蓮華経28品全巻を書写してある、写経文が収められていました。巻首が欠けているので年代、施主等はわかりませんが、経筒の形状から中世初期のものと推定されます。

読んで字のごとく経塚とは、写経文を土中に埋めた塚で、全国的に分布しています。最も古いものは、寛弘4年（1007年）藤原道長が築造した金峰山経塚といわれています。

【まち再発見 74】

物見山経塚出土品

今月のおすすめ料理

「厚揚げジャンボしゅうまいのあんかけ」

～厚揚げ料理のバリエーションが広がる一品です～



材料（4人分）

厚揚げ	4枚(520g)	にんじん	30g	中華スープの素 小さじ2 水 2カップ(400cc) 酒・みりん 各大さじ2 しょうゆ 大さじ2 片栗粉 大さじ1 しょうが 12g
ねぎ	50g	玉ねぎ	中1/2個(100g)	
鶏ひき肉	140g	生しいたけ	4枚(40g)	
片栗粉	大さじ1	絹さや	12枚(30g)	
塩・こしょう	少々	油	小さじ2	

【1人分栄養価】エネルギー 325kcal / たんぱく質 23.1g / 脂質 19.7g / 塩分 2.0g

- 厚揚げは半分切る。切り口に切り込みを入れ、袋状にし、塩・こしょうをふる。
- ねぎはみじん切りにし、鶏ひき肉、片栗粉、塩・こしょうを加え、空気を含ませながら混ぜる。
- 厚揚げに②を詰め、耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジで8～10分加熱する。
- フライパンに油をひき、細切りにしたにんじん、玉ねぎ、生しいたけ、絹さやを炒め、Aを加え、ひと煮立ちさせる。同量の水で溶かした片栗粉で、とろみをつける。
- ③を器に盛り、④のあんをかけ、千切りにしたしょうがをのせる。

【食事バランスガイド】



今回の料理は「副菜1つ、主菜3つ」に該当します。

■健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（厚狭校区担当）