

【まち再発見75】

「厚狭高等学校と毛利勅子」



徳山藩主毛利広鎮の7番目の姫として生まれた毛利勅子は、書・和歌・琴・華道・茶道をたしなみ、長刀や馬術も身につけた文武両道に通じる女性でした。20歳で厚狭毛利家の領主毛利元美の妻となり、やがて明治維新を迎えます。女は「無知なるが賢きなり」という教育観が根強い中、女子教育の重要性を主張していた勅子は、明治6年（1873年）55歳のとき、当時の船木区長・兼重慎一と協力し、県内で最初の女学校「船木女兒小学」を開校しました。船木の民家の長屋を校舎として児童7人から始めた学校は、初代訓導（校長）となった勅子の熱心な指導もあり、年々児童数が増えて、地域で自慢の女学校と言われるまでになりました。60歳のとき教壇で倒れ、翌年の明治12年（1879年）に帰らぬ人となりました。その後、学校は徳基学舎と名を変え、改編を繰り返して現在の厚狭高等学校となります。

写真の毛利家の家紋が入った美しい書見台は、勅子が兼重区長に贈ったもので、愛用の三味線や琴、筆蹟、肖像画などとともに、勅子が晩年をささげ、その礎を作った厚狭高等学校で大切に保管されています。

今月のおすすめ料理

「豚肉の柳川風」

～夏野菜をたっぷり食べて暑さを乗り切ろう～



材料（4人分）

豚こまぎれ肉	100g	にんじん	60g	しょうゆ	小さじ4
塩・こしょう	少々	エリンギ	100g	砂糖	小さじ2
新ごぼう	1本(100g)	ズッキーニ	150g	卵	6個
なす	150g	ミニトマト	10個(100g)	粉さんしょう	適宜
玉ねぎ	150g	だし汁	1カップ(200cc)	サラダ油	小さじ2
おくら	60g	A 酒・みりん	各大さじ1		

【1人分栄養価】エネルギー 269kcal / たんぱく質 18.1g / 脂質 12.6g / 塩分 1.4g

作り方

- ①豚肉は食べやすい長さに切る。ごぼうはささがきにし、なすは5mm幅の半月切りにし、水にさらして、水気を切っておく。
- ②玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。にんじんは長さ3cmの拍子切りにする。ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。おくらは小口切りにする。エリンギは長さ3cmの短冊切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。塩・こしょうをし、火が通ったら取り出す。
- ④同じフライパンで玉ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、エリンギ、ミニトマトの順に入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑤鍋にごぼうを敷き詰め、豚肉と④を並べておくらを散らし、Aを入れて蓋をし、煮込む。
- ⑥煮えたら卵を軽く溶いて流し入れ、半熟の状態まで火を止める。好みで粉さんしょうをふる。

■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）

【食事バランスガイド】



今回の料理は「副菜3つ、主菜2つ」に該当します。