



# 【まち再発見 77】

## 「厚狭の寝太郎」

荒地だった厚狭の「千町ヶ原」を瑞々しい水田に変え、村おこしを成し遂げたと伝えられる厚狭の寝太郎。実は、いつ誰の手によって厚狭川が堰き止められ、縦横に水路を構築する事業が行われたか公的な記録は残っていません。

しかし、膨大な資金と労力を要して行われたことは疑いようがなく、この偉業に対する人々の感謝の気持ち、厚狭の寝太郎物語として語られるようになったのではないでしょう。1841年の「防長風土注進案」に物語の原型と言える次のような記述があります。『15〜16世紀の頃、一人の翁が仕事もせず、いつも寝てばかりいたので、世人から「寝太郎」と呼ばれていた。やがて彼は沓村に大きな堰を造って厚狭川の流れを引き、千町ヶ原を開いて美田とした。』これに、寝太郎の父が庄屋であることや三年と三月寝て暮らしたと、佐渡金山で資金を調達した話などが加えられて現在の厚狭の寝太郎物語が形成されていったと思われます。

今も寝太郎人気は衰えることなく、寝太郎を祭った権現様（円応寺所蔵）や寝太郎荒神社など、地元の人々に親しまれています。

### 今月のおすすめ料理

## 「えびと野菜のトマト煮」

～カラフルで彩りよく、かぼちゃの甘みが引き立つ一品です～



### 材料（4人分）

えび	16尾(250g)	トマト	400g	オリーブ油	大さじ2
塩・こしょう	少々	にんにく	1かけ	白ワイン	1/4カップ(50cc)
かぼちゃ	400g	おくら	12本(180g)	水	1/3カップ(70cc弱)
玉ねぎ	200g	枝豆	30粒(25g)	塩	小さじ1/2
				ローリエ	1枚

【1人分栄養価】エネルギー 269kcal / たんぱく質 16.1g / 脂質 7.3g / 塩分 0.9g

- 作り方
- ① えびは背ワタをとり、尾と一節を残し殻をむき、塩・こしょうをふる。
  - ② かぼちゃは種とわたをとり、2cm幅の一口大のくし形に切る。玉ねぎは1cmのくし形、トマトは一口大に切り、にんにくは薄切りにする。おくらは2～3等分に切って茹でる。枝豆は茹でて、さやから取り出す。
  - ③ 鍋にオリーブ油大さじ1を熱し、にんにくを炒め、香りが出たらえびを加えて、さっと炒め、えびを取り出す。
  - ④ ③の鍋にオリーブ油大さじ1を足し、かぼちゃ、玉ねぎを入れてさっと炒める。トマトを加えて炒め、Aを入れて蓋をし、中火で約15分蒸し煮する。
  - ⑤ 汁気がほとんどなくなったら、えびとおくら、枝豆を入れて、ひと混ぜして火を止める。

### 【食事バランスガイド】



今回の料理は「副菜4つ、主菜2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（埴生校区担当）