



【まち再発見82】

妙徳寺の涅槃図

涅槃図とは、お釈迦様が亡くなられたとき、人間だけでなく数多くの動物が集まって、お釈迦様とお別れを悲しんだ様子を絵画で表したものです。

旧暦の2月15日はお釈迦様が亡くなられた日とされ、この日に合わせて涅槃図を飾りお釈迦様を偲ぶ法要「涅槃会」が執り行われます。市内野中の妙徳寺では、2月9日(月)から15日(日)までの9時から17時の間、涅槃図を一般に公開しています。

同寺の涅槃図は、今から350年前の寛文5年(1665年)に厚狭毛利家老 井上長兵衛の奥方を中心に檀家が浄財を募って、奉納寄進したものです。作者は不明ですが、落款から狩野派の絵師によるものではないかと推測されています。沙羅双樹の木の下に金色に輝き、頭を北に向けて横たわるお釈迦様を、弟子や動物たちが取り囲んで泣き悲しんでいる様子が、細かく色鮮やかに描かれています。

この素晴らしい涅槃図をみなさんも拝観されてはいかがでしょうか。

今月のおすすめ料理

「鶏肉と野菜のソテー りんごのみぞれ酢かけ」

～生のりんごを使ってさっぱりと～



材料(4人分)

鶏もも肉	300g	サラダ油	大さじ1	サラダ油	小さじ1
塩・こしょう	少々	かいわれ大根	40g	りんご	100g
酒	大さじ2	はなっこりー	200g	酢	大さじ2
水	大さじ2	白菜	100g	A 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1	にんじん	100g	塩	小さじ1/3

【1人分栄養価】エネルギー 239kcal / たんぱく質 18.5g / 脂質 11.8g / 塩分 1.4g

- 作り方
- ①鶏肉は4等分に切り、皮を下にして、塩・こしょうで下味をつける。
 - ②はなっこりーは3cm長さに切る。白菜の茎は3cm長さの短冊切り、葉はざく切り、にんじんは3cm長さの短冊切りにする。
 - ③フライパンに油を熱して、①を入れて両面こんがり焼き、酒、水を加え、蓋をして蒸し焼きにする。しょうゆを回しかけ、鶏肉にからめて、取り出す。
 - ④そのままのフライパンに油小さじ1を加え、②を入れて炒める。
 - ⑤りんごは皮をむいてすりおろし、Aと合わせてりんごのみぞれ酢を作る。
 - ⑥皿に④をしき、③を盛り付け、3cmの長さに切ったかいわれ大根を上飾る。仕上げに⑤をかける。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（高泊校区担当）

【食事バランスガイド】



今回の料理は「副菜1.5つ、主菜2つ」に該当します。