

大相撲土浦・牛久場所

10月14日(月)

体育の日 午前8時～午後3時

ところ/水郷体育館

入場券(1人の料金)/

たまり席… 1万4,000円

マス席S… 1万1,000円

※1マス単位(4人分4万4,000円)での販売

イス席S…1万円

イス席A…8,000円

イス席B…6,000円

イス席C…4,000円

入場券販売/水郷体育館

問 大相撲土浦・牛久場所実行委員会

(水郷体育館内 ☎823-4801、FAX 823-4812

HP <http://t-sumo.com/jungyo/>)

チケット好評発売中



観戦セット(2,000円)を販売しています《内容》大相撲幕の内弁当/お茶/オリジナル座布団/大相撲グッズ



食生活改善推進員の 健康料理



No.96

ささみとアスパラの サワークリーム添え

今回はさわやかな初夏にぴったりなアスパラを使ったサラダをご紹介します。

アスパラには、抗酸化作用をもつβ-カロテンや造血作用をもつ葉酸が豊富に含まれています。アスパラの選び方のポイントは、切り口が乾燥していないもの、そして、穂先が密に詰まり、ピンと張っているかをチェックしましょう。ささみは、鶏肉の中でも特にたんぱく質が豊富で、脂質の少ない部位です。調理時には、2～3分ゆで、火を止めた後ふたをして7～8分置くことで、ふんわりと仕上がります。サワークリームは、生クリームを乳酸菌で発酵させて作る脂肪分に富む乳製品です。サワークリームがない場合でも、おいしくいただけます。ぜひ、お試しください。

材料・分量(3人分)

A	ささみ	4本	B	マヨネーズ	大さじ2
	ショウガ	1片		サワークリーム	大さじ2
	酒	大さじ3		ヨーグルト	大さじ2
	長ねぎ	10cm		ケチャップ	小さじ1
	アスパラガス	5本		塩コショウ	少々
	トマト	1個		玉ねぎ	40g

作り方

- ①アスパラガスは下2～3cmを切り落とし、はかまを取ってから4～5cmの長さの斜め切りにして茹でる。
- ②鍋に水とAを入れ、煮立ったらささみを入れて2～3分ゆで、火を止め、ふたをして7～8分置く。そのあと水気を切り、粗く手でさいて冷ましておく。
- ③トマトはくし型に切ってから斜め半分に切る。
- ④玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、よく水気を切っておく。
- ⑤Bを合わせソースを作っておく。
- ⑥①・②・③・⑤を混ぜ、器に盛る。

1人分の栄養素

エネルギー	178kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	10.1g
カルシウム	44mg
食物繊維	1.8g
塩分	0.4g

食生活改善推進員



東ヶ崎とみさん 今西泰子さん



信太範宗の墓(木田余字浅間下地内)

JR土浦駅から北に1.8キロメートルほど行った線路の脇に、「木田余城跡」の石碑があるのを御存じでしょうか？木田余城は小田氏の配下信太氏の居城として永禄7(1564)年頃に書かれた上杉家文書「小田みかたちり覚書」に「きなまり志たのいせ(木余信太伊勢守)」として名前が見えるほか、「土浦城記」

や、更には「関八州古戦録」、「小田原北条記」など江戸時代に書かれた戦国時代の戦記物、はたまた戦国時代を扱ったゲームにまで登場した、このあたりの戦国時代を知る人たちにはちよつと有名な城です。

信太氏は古代の名族紀氏の末裔を称する一族で、代々小田氏の重臣として仕えたといわれますが、永禄12(1569)年に起こった手這坂(てばさか)の戦いで小田氏が真壁氏に敗れた後に肅清された(※)と伝えられています。

その後佐竹氏によって小田城(つくば市)を追われた小田氏治の居城となりますが、天正6(1578)年9月佐竹氏によって攻められて落城した後は再利用されないように破壊されたと伝えられます。江戸時代の17世紀半ば頃には城跡の湮滅を防ぐために当時の土浦城主朽木氏によって旧本丸に宝積寺が移されましたが、明治36(1903)年常磐線の蒸気機関車からの飛び火によって同寺が焼けて木田余台下の現在地に移転したため畑となりました。その後耕地整理と昭和59年に常磐線電留基地

まぼろしの「木田余城」

建設によって城跡の大半が失われてしまい、現在では線路脇の石碑や説明板、供養塔、木田余字中条地内に残る濠の一部や城跡の北西端と思われる場所にある信太範宗(のりむね)の墓周辺に、多少昔の名残を残すのみとなっています。

さて、この木田余城ですが、土塁や濠といった城の遺構が早くに失われてしまったため、城がどのくらい大ききで、どのような形をしていたのかなど残念ながらよく分かっていません。また城に伴う出土品もほとんど残されておらず、いわば「幻の城」であるともいえます。そのような木田余城ですが、近年、現在は線路の一部となった本丸の一角から出土した和鏡が寄贈されました。また信太範宗の墓脇の道路工事に伴って、中世頃の土器片なども出土しています。今後新たな資料が発見されれば、本当の木田余城の姿が分かる日が来るかもしれません。

この木田余城跡の出土資料については、5月から1か月間、上高津貝塚ふるさと歴史の広場でミニ展示

コーナーを設けます。お城マニアだけでなく、みなさんでぜひご覧ください。



木田余城跡から出土した和鏡

(※：信太氏の肅清は一説には天文23年(1554)ともいわれます。なお亀城公園の西櫓北側の土塁上にある石塔は信太氏の供養塔であるとも伝えられます。)

上高津貝塚ふるさと歴史の広場

(☎ 826・7111)