金岡新聞

5月号

日本ロマン飛行 (9)
―あじさい寺　大聖寺・長法寺―

岡山の『あじさい寺』大聖寺と長法寺をご紹介します。

大聖寺は、兵庫県との県境に近い美作市の山の上にあり、約1万坪の敷地内に“心”の字を描くようにアジサイが植えられています。聖武天皇の勅令により７３８年に行基菩薩が開山し、以来山岳仏教の聖地として塔堂伽藍を誇り、真言密教の根本道場として信仰を集め西の高野山と称されました。しかし、１５７８年頃、秀吉の上月城攻めに始まる、いくたびかの戦火により塔堂を焼失しました。

現在の本堂不動院・本坊客殿など主な建造物は津山城主、森忠正公(森蘭丸の弟)によって１６０４年頃に城主祈願所として再建されました。

大聖寺

毎年６月中旬から約１か月間『あじさい花まつり』が開催され、多くの人で賑わいます。

長法寺は津山市街地を一望できる神南備山(かんなびさん)のふもとにあります。明治６年、津山城取り壊しの時、本丸御殿で使われていたアジサイが描かれた腰高障子をこの寺に贈られたことをきっかけに、境内にアジサイが植えられ始めました。現在は３０種３千株ものアジサイが群生し、梅雨の季節には花を愛でに多くの人が訪れます。毎年６月中旬の土日に『あじさい祭り』が催され、津山市の重要文化財となっている前述の腰高障子も公開されています。アジサイなどの鉢植えの花を販売する屋台なども出ているそうです。

山佐産業㈱
瀬戸内プレカット
金岡事業所
岡山市東区金岡東町 3-5-70
TEL 086-948-2053
FAX 086-948-0108

５月生まれの有名人

5/2	夏木マリ	63 歳
5/7	上田晋也	45 歳
5/11	浜田雅功	52 歳
5/13	熊田曜子	33 歳
5/14	日村勇紀	43 歳
5/17	井ノ原快彦	39 歳
5/24	哀川 翔	54 歳
5/25	桂 小枝	60 歳
	江川 卓	60 歳
	石田ひかり	43 歳
5/29	伊勢谷友介	39 歳
5/30	福士蒼汰	22 歳

路地物は今が旬
『豆苗(とうみょう)』

本来の豆苗とはエンドウが発芽し、ある程度の大きさになった芽の先端を摘み取って食用にするものです。日本では、キヌサヤエンドウやサトウエンドウなどを水耕栽培し、発芽したての根付の若葉，いわゆるスプラウトが豆苗として流通し、一般に豆苗と言えばこちらを指すようになりました。スプラウトは植物工場で栽培され、温度や水の量などコントロールがしやすく、虫も付かないので生産管理が行き届いており、必要に応じて生産出荷されています。

葉の色が濃い物を選びましょう。根付のものが持ちがよく、豆より上で刈り取り、残った根の部分を水を張った容器に入れ、毎日水の交換をしてやれば、また芽が伸びてきてもう一度収穫できます。

きれいな濃い緑色で、エンドウ特有の香りがほのかにして、風味豊かです。また豆が持つ豊富な栄養成分を受け継いでいるだけでなく、緑黄色野菜としても非常に栄養価が高い野菜です。

抗発がん作用や動脈硬化の予防、体内でビタミンＡに変換され、髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして喉や肺など呼吸器系等を守る働きがあるといわれるβカロチンがホウレンソウなどより多く含まれています。他にも、ビタミンＢ群やＫ、葉酸なども豊富に含まれています。

豆苗の再生機能

夏場は１日２回、水替えをしてください

根元の茎を長めに残すのがポイント

青空市場　スナップエンドウの次はグリーンピース・そら豆