



ブリのソテーきのこソース



材料	4人分
ブリ	4切れ
こしょう	少々
油	大さじ1/2
生しいたけ	2枚
しめじ	80g
たまねぎ	100g
酢	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
水菜	150g

A

脂質異常症についてお話しします。脂質異常症とは血管の中の脂質（コレステロールや中性脂肪等）が増えすぎている状態を言います。血管の壁にコレステロールがたまり、狭くなってしまうため進行すると脳梗塞や心筋梗塞につながります。脂質異常症の改善のためには食事療法と運動療法を組み合わせる必要があります。食事のポイントの1つが『飽和脂肪酸の摂取を控える』です。飽和脂肪酸は肉の脂身や皮、乳脂肪（バター等）、ヤシ油等に多く含まれています。肉類は脂身や皮を取り除き赤身を食べる・脂身の少ない部位（鶏もも肉→むね肉→ささみ）を選ぶ、乳製品は低脂肪の物を選ぶ、などの工夫が必要です。またコレステロールを下げるはたらきのある『多価不飽和脂肪酸を十分に摂取する』ことも必要です。青身の魚を1日1回切り身で1切れを目安に、豆類も積極的に摂取しましょう。中性脂肪が高い方は、炭水化物の重ね食べ（めん類と一緒にごはんを食べる等）、甘いお菓子やジュース・果物の摂り過ぎ、等に注意しましょう。今回は青魚を使ったレシピを紹介します。

周防大島町食生活改善推進協議会大島支部 兼吉 美代子

<作り方>

- ①ブリはこしょうをふっておく。
- ②しいたけは石づきをとり薄切りに、しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ③たまねぎは薄切りにする。
- ④水菜はさっと茹でて水に取り、水気を絞って3cm長さに切る。皿に敷いておく。
- ⑤フライパンに油を熱し、①を両面こんがり焼き、水菜の上に盛る。
- ⑥同じフライパンで②③を炒めてしんなりしたら、Aを加えてソースを作る。ブリの上にかける。

エネルギー 229kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.3g
食物繊維 2.6g 食塩相当量 0.8g

四境の役一五〇周年連載コラム⑪

大島商船高等専門学校 准教授 田口由香

▼大島口の戦い——大島奪回（陸戦）——

六月十五日の明け方、第二奇兵隊や浩武隊が大島に上陸し、屋代の西蓮寺を本陣として出撃しました。十六日の松山藩軍との戦いが、「第二奇兵隊大島郡合戦日記」に記されています（『山口県史幕末維新4』所収）。

「幕府軍に占拠されている久賀村に攻め入ろうと山上に登ったところ、安下庄村を占拠している松山藩軍が三手に分かれ、一手は石観音清水峠、一手は源明峠、一手は笛吹から押し寄せて来たので、浩武隊は石観音清水峠の南側、第二奇兵隊は頂上で戦いはじめた。夕方まで激しく戦い、大敗北した松山藩軍は安下庄村に撤退して残らず出帆した。」

は、幕府軍は十八日の夜中に芸州口（六月十四日に大竹村で開戦）応援のため久賀村を引き払う予定でしたが、「無傷のまま引き払いを命じては陸軍兵が騒動を起こすかもしれない」、「引き払いのなか夜襲などにあつては済まされない」という理由から、再攻撃を決定したとあります（『長州征伐日記』『葦山町史別篇資料集5』所収）。

二十日に幕府軍が出帆したことで大島は奪回され、大島口の戦いは終結しましたが、安下庄村や久賀村は多大な被害を受けたのです。

◎次回は「松山藩との戦後交渉」についてです。

翌十七日には久賀村の幕府軍と激しい戦闘になり、十九日に再び攻撃を始めた幕府軍は、民家に立ち入って鋤や鍬など残らず船に積み込み、家屋を焼き払いました（「四境戦争一事」『山口県史幕末維新4』所収）。幕府軍艦富士山丸の艦長の日記に



▲第二奇兵隊本陣跡（西蓮寺）