

# ふじいでら 歴史紀行

43



また、長尾街道には、年号をもつ道標が六基現存していますが、元禄十四年銘のこの道標は、松原市高見の里三丁目の地蔵尊「天和二年（1682年）銘」に次いで二番目に古く、藤井寺市内で最古です。

元禄十四年といえば、江戸城の松之大廊下で赤穂藩主浅野内匠頭長矩が、吉良上野介義央に斬りつけた、いわゆる「元禄赤穂事件」があった年でもあります。

一般的に力強い楷書体が多いなかで、この道標の銘文は、筆がなめらかに流れるような優しい草書体で、ひととき異彩を放っています。

かつて、多くの参拝者を信仰の地へと導いたこの道標は、現在、同じ長尾街道沿いの市役所南側に移築されています。

（文化財保護課 佐々木 理）

## 受け継がれるもの2 元禄十四年銘の道標

藤井寺市の東部を縦貫する東野街道とともに、市域のほぼ中央を横断する著名な街道があります。それが長尾街道です。

長尾街道は、現在の堺市界区にある方違神社を起点として、松原市、羽曳野市、藤井寺市、柏原市、田尻峠を経由し奈良県葛城市の長尾神社に達します。総延長距離は18・5 kmで、河内と大和を結ぶ重要なルートでした。

その長尾街道と大坂道と呼ばれる二つの道が交わる岡1丁目の辻に、古い道標がありました。

この道標は、元禄十四年（17

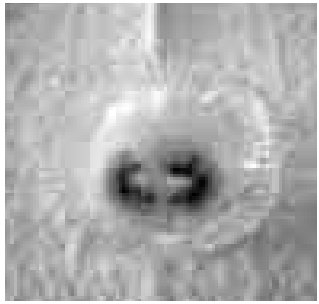
01年）に片山浄恵によって建立され、次のような文字が刻まれています。

「正面」 右ハ ふじいでら かう  
や よしの はせみち  
「左面」 左ハ なら かふり山 米ち  
「右面」 元禄十四辛巳九月吉日 片山浄恵  
右手に向かうと葛井寺、高野山、吉野、長谷寺へ至り、左手は奈良、大和郡山へ続く道であることが刻まれています。当時、長尾街道が参詣道として賑わった光景が眼に浮かびます。



## 管理栄養士のヘルシーいきいきクッキング

### 牛乳かん



夏を元気にのりきる 秘訣…

材料名	4人分	作り方
粉寒天	2g	①水に粉寒天を振り入れて火にかける。かき混ぜながら煮立て1分ほど沸騰させる。砂糖を加えて溶かし、牛乳を加えて混ぜ合わせたら火を止める。 ②粗熱をとりバニラエッセンスを加え、器に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。 ③鍋に水を入れ、はちみつを加えて煮溶かし、シロップを作り、冷やしておく。 ④固まった牛乳かんを切り分けて器に盛り、フルーツを飾り、シロップを注ぐ。 (エネルギー 74kcal)
牛乳・水	各100ml	
砂糖	大さじ2	
バニラエッセンス	少々	
シロップ	100ml	
水	大さじ2	
はちみつ	1/4個	
キウイ	1枚	
パイナップル	1枚	

暑い時期は、口当たりのよい冷たい食べ物がおいしいですね。でも、冷たい食べ物や飲み物を多く摂り過ぎると、胃腸など内臓を冷やし代謝が悪くなり、消化不良を起すことがあります。特に、冷たい清涼飲料水は糖分が多く含まれているので注意が必要です。コップ1杯で10gから25g位もの糖分が入っています。冷たいとあまり甘味を強く感じないのが特徴で、めづるようになったものを飲んでみる

と甘過ぎてびっくりしてしまいます。糖分の摂り過ぎはビタミンB1を多く消耗し、だるい・眠いなどの症状があらわれ、消化・吸収能力が低下し、食欲が落ちてしまいます。

食欲が落ちるとさらにあっさりしたものを好んで食べるようになり、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足しがちになり、一層体力が低下する原因になります。食欲がないときでも、胃に負担がかからず消化のよいたんぱく質（卵や豆腐、牛乳など）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海藻、野菜など）をバランスよく少しずつでもいろいろな種類の食品を摂ることが大切です。豚肉や大豆などのビタミンB1を多く含む食品や、ビタミンやミネラルが特に多い夏の緑黄色野菜はたっぷり摂りたい食品です。

夏の体力低下を防ぐためには規則正しい3回の食事は欠かせません。冷たい食べ物ばかりでなく温かい食べ物も食べ、身体を冷やしすぎないように注意をしながら、十分な睡眠と適度な運動で体調を整え、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

### 文：妻鹿加年雄

## カルクマ

育ててみたい……こんな花



カレー粉の原料になるウコンの類です。この球根は香料・医薬としてハーブの類とされます。サプリメントとしても売られていますね。

インドからマレーにかけての植物です。ウコンは薬用ですが花はきれいで観賞植物でもあります。ただ耐寒性がないのと株が大きいので、日本の家庭園芸には入りづらいものでした。

それが近年になって5号程度の鉢でよい種類がタイなどで作出されて、日本にもいくつかの品種が入っています。

栽培は冬の寒さだけが問題です。安全なのは15℃以上が維持できればよく、つまりカトレヤや「チョウワンの越冬温度です。

特に加温設備なしでカトレヤなどを越冬させているかたは、とりあえずはカトレヤの横で冬を越させましょう。

冬が近付くと葉が枯れますから、株を掘り上げます。多少、土がついたままでビニールで包んで密閉状態にし、然るべき場で春を待ちます。

渇水を止めて、鉢のまま軒下で越冬させることも不可能ではありません。ただ枯らすかもしれないと覚悟はしておくべきでしょう。

春になって芽が出たのが分れば、普通の管理に戻します。高温性の植物ですから、越冬温度により5月かそれ以降にならないと芽を出さないかもしれません。

開花は真夏か初秋になります。写真はピンクパールという品種です。ほかに花型は似たようでも色や丈の違う品種がたくさん出回っています。

ウコンは漢字で鬱金丹ですが、簡略に右近とする場合もあります。その香が鬱金香です。唐詩に「夜光の盃、鬱金香」と長安の繁栄を詠ったのがありますが、園芸で鬱金香といえはチューリップの漢名です。なぜそうなのか、何か変ですね。