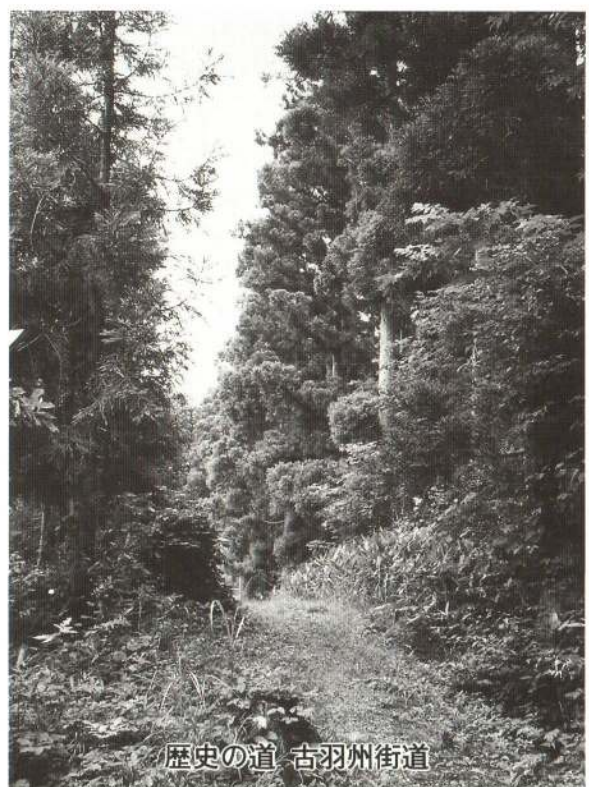


大館さんぽ

Odate sanpo

天然秋田杉と歴史の道

や 矢 立 峠



歴史の道 古羽州街道

国道七号を北上し、青森県との県境に矢立峠(標高二五八m)があります。この峠の名の由来は、境目の神を敬い、弓に矢をつがえ射立てたとされる「矢立」の杉が、津軽境のこの地にあったことによると伝えられています。

「道の駅やたて峠」から西側に入ると古羽州街道があります。近世は津軽藩の参勤交代の道筋であり、藩主は駕籠から降りて、徒歩でこの峠を越えたといわれたほどの難所でした。一八二二年(文政四年)、津軽藩主狙撃未遂事件が起こりました。南部藩主のうらみを晴らすため、南部藩士相馬大作為この峠(一説によれば橋桁岩拔山)で狙撃しようとしたもので、講談などで矢立峠の名が広く知られるようになりました。幕末には吉田松陰



が、明治になってからは旧羽州街道(明治新道)を通って明治天皇や英国人旅行家イサベラ・バードもこの峠を越えています。現在は、国道七号が整備され、峠には矢立ハイツ、道の駅があり、昔の難所の面影はありません。しかし、古羽州街道などを生かした遊歩道に一步足を踏み入れると、道端には数多くの歴史の名残と樹齢三百年以上の天然秋田杉の世界が広がります。また、近くには矢立温泉郷があり、各々違う泉質と雰囲気を楽しめます。歴史と豊かな自然を満喫できる矢立峠に出かけてみませんか。



今月のレシピ

ナスのカレー



1人分エネルギー410キロカロリー (ご飯は含まない)

暑くて食欲がないこの時期、夏野菜たっぷりのナスのカレーはいかが？

- 材料** (4人分)
- ・ナス…大6本(800g)
 - ・玉ねぎ…中1個(200g)
 - ・にんにく(薄切り)1かけ分
 - ・生姜(薄切り)…3枚
 - ・サラダ油…大サジ3
 - ・牛ひき肉…300g
 - ・カレー粉…大サジ1~2
- 作り方**
- ①ナスはヘタを取り、2cm角の乱切り。
 - ②玉ねぎはみじん切り。
 - ③鍋を十分に熱し、サラダ油を入れて生姜、にんにくを入れて炒め、香りがでたら取り出す。
 - ④③にひき肉を入れて炒め、玉ねぎを加えてさらに炒める。玉ねぎが透明になったらナスとAを入れてやわらかくなるまで煮る。これにカレー粉を加え、5分間煮詰める。※彩りに青豆、とうもろこしやトマトを加えてもよい。
- A**
- ・ウスターソース 大サジ3
 - ・トマトケチャップ "
 - ・しょう油 "
 - ・酒 "

一口メモ
カレー粉は、食欲を起こすと同時に消化液の分泌を促します。また、ナスの紫色に含まれる成分(ポリフェノール類)は老化予防やがん予防に効果があるといわれています。