

日本五大名飯「可児のサヨリめし」

皆さんは「可児のサヨリめし」をご存じですか。実は、昭和14年に日本五大名飯として「深川めし（東京）」「うずめめし（島根）」「忠七めし（埼玉）」「かやくめし（大阪）」と並んで、宮内庁から選定された、「元祖ご当地グルメ」なんです。

「サヨリめし」とは、木曾川をのぼって兼山湊へ運ばれていた塩漬けサンマを炊き込みご飯にしたものです。かつて可児地域では、普段食べられない海産品はぜいたく品とされており、秋の収穫を祝う時など縁起料理として食べられていたそうです。古くから地域で親しまれてきたサヨリめしですが、なぜ「サンマ」ではなく「サヨリ」なのかというと、海のない可児では、当時海の魚があまり知られておらず、細長い魚を「サヨリ」と呼んでいたからだといわれています。

現在は、市内イベントや道の駅「可児ッテ」の秋～冬の限定商品として販売しています。また可児ッテでは9月19日（土）～23日（祝）の期間、「オープン5周年イベント」としてサンマのつかみ取りなども開催される予定です。素朴なエピソードと一緒にこの地で親しまれてきた「可児のサヨリめし」、皆さんも一度味わってみてはいかがでしょうか。



サヨリめし調理例

問合せ先 経済政策課

美濃金山城主・森氏ゆかりの地

妙向尼の墓所

美濃金山城の城下である兼山には、可成寺の他に、常照寺も建立されました。常照寺は、初代城主森可成の妻・妙向尼に縁のある寺院で、妙向尼の画像や、蘭丸が愛用したと伝わる槍の穂先などが受け継がれています。また妙向尼の墓所も境内にあり、市史跡に指定されています。

妙向尼は、戦国時代の武将を支えた賢母とたたえられ、信長と石山本願寺との和睦を取り持ったとの逸話が残されています。慶長元（1596）年、息子たちの活躍を見届けた後、73歳で亡くなりました。

妙向尼の墓は、高さ83cmの五輪塔です。隣には、父・林新右衛門常照の墓があります。墓所と常照寺は、町のほぼ中央に位置し、城下の要所を今も守り続けています。



問合せ先 文化財課

アレンジメニューで 簡単朝ごはん Vol.6

残り物の切り干し大根の煮物で作る
スパニッシュオムレツ

【材料（1人分）】

切り干し大根の煮物…………… 適量（80gくらい）
卵…………… 1個
油…………… 大さじ1/2

【作り方】

- ①切り干し大根の煮物は、軽く汁を切る。
- ②ボールに卵を割り、①を加えてよく混ぜる。
- ③油を引いたフライパンに②を流し入れ、両面をきつね色に焼く。

【栄養成分（1人当たり）】

エネルギー：258kcal たんぱく質：10.0g
カルシウム：121mg



コメント・ポイント

混ぜて焼くだけで簡単に作れます。お好みでケチャップや青ノリをかけるのもおすすめです。

問合せ先 健康増進課

生き生き健康コラム Vol.21

薬は確実に飲みましょう！

厚生労働省が、平成24年度に全国で7億9,000万件あった薬の処方箋について調査しました。それによると、180万件は「残薬」を理由に薬剤師が薬の量を減らすなどの対応をとったことで医療費をおよそ28億7,000万円抑制できたと推計しています。

無駄な医療費や保険料の抑制のために、皆さんも病院にかかる時はお薬手帳を持参し、薬の管理を行いましょう。

また、「薬を飲み始めて血圧が下がったから、自己判断で薬を中止した」という話を時々聞きますが、血圧の薬の場合、勝手に中止することで血圧が上昇することがあります。

処方された薬は自己判断による中断や飲み残しがないよう、医師の指示に基づいて確実に飲むようにしましょう。



あなたの血圧は正常ですか？「血圧測定のススメ」

9月は健康増進普及月間です

メタボリックシンドロームの一つである高血圧。自分の血圧を知り、高血圧を予防するため、定期的に血圧を測定しましょう。

〈血圧測定のポイント〉

1. 体の力を抜いてリラックスする
2. 座って測定する
3. 毎日同じ時間に測定する（1日2回、朝の起床後1時間以内と夜の就寝前）



問合せ先 健康増進課