



〇市中央卸売市場管理事務所…☎(228) 1745

### ～カリフラワー～

カリフラワーは、かぜの予防や肌を美しくする効果が期待できるビタミンCを豊富に含んでいます。また、ビタミンCは熱を加えると大きく損失してしまいますが、カリフラワーはその損失が少ないという特徴があります。

茹でてサラダにするほか、スープや炒め物などがおすすめです。塩・酢・小麦粉を加えたたっぷりの熱湯で、小房に分けて茹でると、白く茹で上がり、甘味も失われません。

花蕾がこんもりと盛り上がっていて、色が白くきれいで、身がしまっているものが良品です。



★ 10・11月の旬…にんじん、みょうが、柿など

### ～サバ～

サバはたんぱく質、鉄分、ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>のほか、血液をさらさらにするといわれるEPAと脳を活性化するといわれるDHAも含まれています。そのほか、ヒスチジン、リジン、グルタミン酸、イノシン酸など旨み成分も多く含んでいるので、味良し、体に良しと申し分のない食材です。

全体が青光りしていてツヤがあり、腹がしっかりと張っていて、えらがきれいで、目が澄んでいるものを選びましょう。



味噌煮、しめさば、竜田揚げなど調理法はさまざま。塩焼きにするときは、酒と塩で下味をつけると、より旨みを引き出せます。

★ 10・11月の旬…マス、芝エビ、サケなど

## 文化財めぐり 28

# 甲府のお宝みつけた!

## ～絹本紺地金泥阿弥陀三尊像～

尊躰寺に伝わるこの画像は、高麗末期に近い14世紀ごろに、朝鮮半島で制作されたもので、紺地の絹に肉身を金泥で彩色された阿弥陀如来を中央に描き、観音菩薩と勢至菩薩の両脇侍菩薩を前方に配置する構図になっています。

寺の伝承では、唐の時代に則天武後の病氣平癒のため善導大師に描かせたものを、鎌倉時代に蘭溪道隆が日本に請来して、京都の御所から石清水八幡宮を経て、武田家に伝わったとされています。武田信虎が難病にかかったときに、この像を館の中にまつり、祈念したところ、たちどころに全快したことにより、尊躰寺を開創したと伝えられています。徳川家康が甲斐に入国したとき、この寺を宿陣としたのも、この本尊の靈験あらたかなことを耳にしたためだといわれています。

尊躰寺は、武田信虎が大永元(1521)年に弁誉上人を招いて、阿弥陀如来画像を本尊とし、



◀三尊とも正面を向いていることから、「真向きの阿弥陀三尊」とも呼ばれています。

元柳町(現在の武田3丁目)に開いたお寺です。その後、甲府城築城に伴って、現在地(城東1丁目)に移転し、甲府浄土五カ寺の一つに数えられてきました。

- ▶ 区分…市指定文化財(絵画)
- ▶ 指定年月日…平成9年11月27日
- ▶ 場所…尊躰寺