

「ジャパンレッド」発祥の地—弁柄と銅の町・備中吹屋— ②



日本遺産に認定された「『ジャパンレッド』発祥の地—弁柄と銅の町・備中吹屋—」のストーリーを構成する文化財を紹介します。

いかわはつでんしょあと 「井川発電所跡」 未指定記念物(遺跡地)

近代技術を導入した吉岡銅山では、採鉱・選鉱・製錬に使用する動力を確保するため、明治36(1903)年に成羽川上流に岡山県内初の水力発電所である「笠神発電所」(備中町平川、跡地は新成羽川ダム建設により水没)を建設しました。また大正6(1917)年には、さらなる電力需要の増大に対応するために、第二水力発電所として「井川発電所」(備中町平川)を新設、発電用水は笠神付近に設けた取水口から井川二又瀬まで隧道(1762.2m)を掘削して確保しました。現在、水槽用に築かれた巨大な石垣と「余水吐け」(余剰水の排水施設)の遺構が確認できます。



井川発電所水路の余水吐け



井川発電所(大正6年当時)



水槽の石垣(上記写真の右上部分)

高梁市日本遺産推進協議会事務局(日本遺産・歴まち推進室) ☎ 21-0257



健康づくり応援通信 ⑤

健康づくり課 ☎ 21-0228

今回は「レンジで簡単! 野菜の和風ミルフィーユレシピ」を紹介します。厚生労働省は、健康な生活を維持するために必要な野菜の摂取目標量を成人の場合1日350g以上としています。市では、特に若い世代の野菜摂取量が不足している傾向にありますが、このレシピは野菜をしっかり摂ることができ、電子レンジで簡単に作ることができるのでおすすめです。



動画で確認



野菜の和風ミルフィーユ

野菜の和風ミルフィーユ

【材料】(2人分)

- キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、玉ねぎ、厚揚げ … 各 40g
- 塩昆布 ……………… 3g
- しらす ……………… 10g
- すりごま ……………… 小さじ1

【作り方】

- ①キャベツは3~4cm角のざく切りにする。かぼちゃは皮をむき、食べやすい大きさに切ってから5~6mmの厚さに切る。ブロッコリーは小さめの小房に分け、玉ねぎは薄切りにして、厚揚げは小さめの一口大に切る。
- ②下から順番にキャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、玉ねぎ、厚揚げ、塩昆布、しらすを耐熱容器に重ねて入れて、ふんわりとラップをする。
- ③電子レンジ(600W)に5~6分かけ、ラップを外さずにそのままの状態ですりごまをかける。

【栄養価】エネルギー 86kcal たんぱく質 6.4g 脂質 3.4g カルシウム 120mg 食物繊維 2.7g 食塩 0.6g