

大  
クスの  
下  
から市長  
草地  
博昭

## 新型コロナウイルスとの闘い

現在、私たちは新型コロナウイルスという未知なる敵との闘いの真っ最中です。人類はこれまで多くの感染症と闘い、勝ち抜いてきたからこそ今の私たちがあり、またDNAにもその闘いの記録や免疫が刻まれているはずで

す。磐田市には、遠江国分寺跡があります。小学校で学ぶ「国分寺」は、天平13年(741年)、災害や天然痘が多発する中、病などをおさめ、国を護ることを目的として、全国に建立するよう詔が出されました。寺院を建て、祈りを捧げても病そのものは治らないかもしれませんが、当時の方々からすれば、必ず治ると信じ、何としてでも国難を乗り越えようとされていたのでしょう。

国分寺跡を市役所から眺めていると、感染症とは、病そのものの怖さと、「混乱」や「不安」による心が不安定になる怖さがあり、その2つの恐怖と向き合った当時の方々の残してくれた大切なメッセージを感じます。ウイルスを抑えるためには、ワクチンや医療をはじめとした最新の医学も大切ですが、天平時代の方々为国分寺を建て、「心」と向き合ったように、このウイルスと向き合う私たち一人ひとりの「心」の在り方が試されていると感じています。

私は、これまでの人類がウイルスとの闘いを乗り越えてきたように、必ず私たちにもそのような日が来ることを確信しています。1日も早くその日が来ることを信じみんなで乗り越えていきましょう。

イワタノゴハン  
IWATA NO GOHAN

水菜がシャキシャキ！

## 水菜とエノキのスープ

水菜は少し火を入れるだけで、シャキシャキとした歯ごたえが感じられます。

## 材料(4人分)

水菜……………240g(4束)  
エノキダケ……………200g(2袋)  
水……………800ml  
鶏がらスープの素……………10g(大さじ1+小さじ1)  
塩……………少々  
ごま油……………10g(大さじ1弱)  
ショウガ……………1~2かけ

## 作り方

- ① 水菜を洗い水を切ったら、一口大に切る。エノキダケは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ火にかけて、沸騰したら鶏がらスープの素とエノキダケを入れ、1分間煮る。
- ③ ②に塩とごま油を入れ、水菜を加えて火を止める。(柔らかいサラダ水菜の場合は、火を止めてから水菜を入れてもよい)
- ④ ショウガをすり、しぼり汁を入れる。



1人分当たり【エネルギー68kcal】

たんぱく質3.0g 脂質4.2g カルシウム21mg 鉄1.9mg 食塩相当量1.4g



クックパッドでレシピ公開中！

クックパッド 磐田市

検索



市の特産品を使用したレシピなど、磐田の魅力がたっぷり詰まったレシピを紹介しています。

いただきます おはしを持ったら **野菜** から！

血糖値の急上昇を抑える効果があります  
海藻やキノコからでもOK！

今回のレシピはJA 遠州中央さんからの提供です  
JA 遠州中央はベジ・ファーストいわたを応援しています