



慶 長5（1600）年9月15日、豊臣方の西軍と徳川方の東軍による天下分け目の戦い、「関ヶ原合戦」に、備前（岡山県）の戦国大名・宇喜多秀家（岡山）は豊臣方の一将として1万7千の兵を率いて参戦しましたが、戦いに敗れ伊吹山中へ逃れました。大阪備前屋敷では豪姫（妻）と再会を果たしますが徳川方の

『宇喜多秀家』と平野屋敷

第9回

たるみず歴史・文化散歩

探索が厳しく、翌慶長6年5月初め、海路、瀬戸内海から豊後水道を経て日向・日南回りで、同じ西軍の島津氏を頼り、薩摩半島の山川港に到着します。しかし、島津氏は徳川方への配慮と今後を想って秀家の都落ち・潜居について関知しないものとして、山川港で上陸させず、また鹿児島（鹿丸城）の案内もせず、処遇を牛根の平野家へ命じました。その内容は、秀家主従を平野屋敷に置き、生活全般の面倒を見ることが、しっかり警護することでありました。平野家では秀家主従に平野家下屋敷へ入ってもらいましたが、主従の人数の多さと、警護

上の都合から山の裾野の平野家上屋敷を主従の住まいにし、平野家の家族は下屋敷へ移りました。秀家はこの時より「休復」と名乗ることになります。秀家が上屋敷に居住してから平野家では上屋敷のことを「宇喜多屋敷」（方言で「ウツジャシキ」）と呼ぶようになり、平野屋敷での潜居生活は2年3か月におよびました。（以上、平野家第36代・利孝氏の文章（口伝）より）また、秀家が牛根で詠んだ歌があります。『うたたねの夢は牛根の里にさへ都忘れの花は咲きけり』

豊臣家の五大老にまで上り詰めた後、30歳に満たず西南の地・牛根に潜居を余儀なくされた秀家はどんな夢を結んだのでしょうか。さらに、徳川方に捕えられ、八丈島に流され、名を「久福（休復と音は同じ）」と改めます。「久福」には有為転変の時代をくぐり抜けてきた後の、穏やかな心情がこめられているとも考えます。



宇喜多潜居地跡へ記念植樹



②①と調味料Aを加えて混ぜ、ドレッシングを作る。



①にんじんをすりおろす。



④かいわれ菜は根元を切り落とす。



③レタスは食べやすい大きさにちぎる。



⑥野菜を器に盛り、②のドレッシングをかけると・・・



⑤ブロッコリーは小房に切り分け、茹でて冷ましておく。



にんじんドレッシングのサラダ
完成です！

食改完了

1人分のエネルギー 176kcal
1人分の食塩相当量 0.8g



Healthmate recipe of this month
今月の食改さん



左から 竹下 洋子さん、野村 妙子さん、脇田 ノリ子さん

今月のレシピ
にんじんドレッシング
のサラダ



- 2人分
□レタス／60g
□かいわれ菜／10g
□ブロッコリー／1/4 株
□にんじん／60g
□調味料A
□米酢／大さじ1・1/2
□オリーブオイル
／大さじ2・1/2
□濃口しょうゆ／小さじ1/2
□はちみつ／小さじ1
□塩／小さじ1/4
□こしょう／少々

緑黄色野菜には、有害な活性酸素から体を守る抗酸化作用や、免疫力を高めるβ-カロテンが多く含まれています。油に溶けやすい栄養素のため、油脂と一緒に摂ると吸収率がよくなります。