



問い合わせ先 文化財課整備活用担当 ☎(501)1144 📠(573)1077

文字を使う前から、人々は口伝えにさまざまな事を語り継ぎました。中でも、多くの人々が語りついだ物語が「民間説話(民話)」で、伝説・昔話・世間話などに分かれます。

小倉地区に伝わる「伯玄さん」の民話を紹介します。

ある日、伯玄さんが田を耕す仕事を頼まれたので、大きなおにぎりを包んだ風呂敷を担いで田に入りました。弁当の大きさに驚いた雇い主の旦那

さんは、「あんたじゃのうして、弁当が仕事をしよるつちやろ」とからかいました。怒った伯玄さんは、その場に座り込み、弁当が田を耕すか見ておけとばかりに動きません。旦那さんは伯玄さんに冗談を言ったことを謝り、働いてくれるように頼みました。

日暮れごろ、伯玄さんは立ち上がり、一夜のうちに二日分の仕事をしたそうです。

このように、伯玄さんは庄屋や村人に雇われて田畑の仕事を大食いの大男で働きの者、しかも、とんちがきき、曲がったことが大嫌いです。つまり、伯玄さんは身分の格差をもとめせず、自分を買い、雇い主をやり込めた農民のヒーロー的な存在でした。

こうした点から伯玄さんの民話は世代から世代へ語り継がれ、今では市の貴重な無形文化財となっています。

伯玄さんの民話からは、当時の農民の暮らしがうかがえます。田すきや畦ぬり、縄な



▲展示中の昔の農具

いなど、民話に出てくる伯玄さんの仕事は、どれも農民には大切な仕事でした。また、伯玄さんの民話に限らず、山村では山の暮らし、海沿いの村では海の暮らしなど、その土地の民話から昔の暮らしが分かります。

昔話は、子ども向けのおとぎ話という印象が強いですが、違う視点を持てば別の楽しみ方ができるのです。

奴国の丘歴史資料館で開催中の民俗企画展(1015367)では、昔話を題材に民具を紹介しています。あなたが聞いた昔話を思い出しつつ、昔の暮らしを想像してみてください。



おからパウダーで手軽にたんぱく質をとろう おからサラダ

問い合わせ先 健康課健康づくり担当
☎(501)1134 📠(501)1135 📧1006258

おからは、同じ大豆製品である豆腐よりも食物繊維が多く、たんぱく質やカルシウム、カリウム、鉄、ポリフェノールの一種である大豆イソフラボンなど、さまざまな栄養が含まれています。

おからパウダーを使用することで、加熱の手間を省きます。ポテトサラダに混ぜてもおいしいです。



エネルギー(1人当たり): 173kcal
たんぱく質: 4.3g、食物繊維: 3.1g

材料(2人分)

- おからパウダー: 10g
- キュウリ: 1/2本
- タマネギ: 1/4個
- ニンジン: 1/4本
- ロースハム: 2枚
- ★ 砂糖: 小さじ2
- ★ マヨネーズ: 大さじ2強(30g)
- ★ 無糖ヨーグルト: 大さじ2

作り方

- ① ボウルにおからパウダーを入れ、★印の調味料を加えてよく混ぜ、味をなじませる。
- ② キュウリは薄く輪切りにして塩もみし、洗って水気を絞る。
- ③ タマネギは薄切り、ニンジンは薄くいちょう切りにし、耐熱容器に入れラップをして電子レンジ(600W)で1分20〜30秒程度加熱する。柔らかくなったら粗熱を取る。
- ④ ハムを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ①のボウルに②〜④を入れて混ぜる。固さの調節が必要であれば、水を加えてさらに混ぜる。

市ウェブサイトにも掲載しています。



▲市ウェブサイト