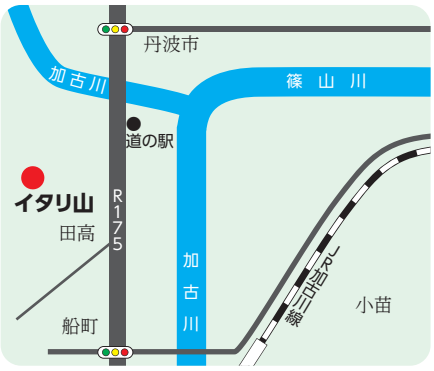
みどころいっぱい・西脇 ふるさと探訪

92 イタリ山（黒田庄町田高）

▲西脇市の北端に位置するイタリ山

▲登山口は丹波市側にある



今年は日本最古の地誌『風土記』が編さんされて1300年の節目の年に当たります。現存するのは５ヵ国のみで、『播磨国風土記』はその貴重な一つです。

『播磨国風土記』には「黒田里」「都麻（つま）里」「法太（ほうだ）里」などの地名が登場します。そこから現在の地名の由来をひもとくことができます。

西脇市と丹波市との境界にある「支閇丘（きえのおか）」は、伊和大神の子を宿した奥津嶋比売命（おきつしまひめのみこと）が「我が産むべき月尽（キヘ）ぬ」と言ったことから名がつきました。この「キヘ」は「来経（きへ）ぬ」と表記でき、また、際限・限界という意味があります。語義からも、播磨と丹波の国境にある「黒田里」北端の「イタリ山（至山）」が「支閇丘」だと考えられています。

今月の旬菜レシピ

北はりま旬菜館の〝旬野菜〟を使ったレシピをお届けします。

サヤインゲンと新ジャガ新タマのマヨ炒め

【材　料】　（2人分）
- サヤインゲン……10本
- 新ジャガイモ……　2個
- 新タマネギ……　1/2個
- 豚ひき肉……　100g
- マヨネーズ…　大さじ1
- しょうゆ……　少々
- 塩……　少々
- パセリ……　適宜

【作り方】

①サヤインゲンは固めに下ゆでして適当な大きさに切る。
②タマネギはくし切りに、ジャガイモは洗ってラップに包んでレンジで２分加熱し、皮をつけたまま一口大に切る。
③フライパンに油を熱し豚のひき肉を炒め、色が変わったらタマネギを加える。
④全体に油が回ったら、サヤインゲンとジャガイモを加え炒め、マヨネーズ、しょうゆ、塩で味付けをする。
⑤お皿に盛ってパセリを散らせば完成！！

※タマネギを炒める際に、ニンニクを加えるとスタミナ＆おいしさアップ♪

きれいな緑色が爽やか初夏を感じさせる、サヤインゲンが北はりま旬菜館に入荷。栄養バランスの良い野菜で必須アミノ酸の一種であるリジンやアスパラギン酸が含まれ、疲労回復や美肌効果もあるといわれています。

西脇の自然 第471回

キイトトンボ（いととんぼ科）

西脇市動植物生態調査研究グループ

イトトンボの仲間は、体も糸のように細長く、草や枝などに止まるときは、ほとんどの種類は翅を閉じてとまる、ごく小さなトンボのグループです。

体の色も青色や赤色などさまざまな色を持つ種類があって、種の判別はなかなか難しいものですが、黄色の体を持つのはキイトトンボだけで、一見して判別できます。

池や沼、溝の近くの草むらで見かけますが、夏から秋にかけて現れる成虫は、春先に現れる成虫に比べると小さくて、注意深く探さないと見落としてしまいます。

幼虫は細長い体形で池や湿地にすむヤゴです。

まちのうごき（5月1日現在）　人口/43,261人（+8人）　男性/20,814人　女性/22,447人　世帯数/16,665世帯

発行／西脇市　〒677-8511 西脇市郷瀬町605 TEL.0795(22)3111 FAX.0795(22)1014
編集／総務部秘書広報課　西脇市HP／http://www.city.nishiwaki.lg.jp