

# みどころいっぱい・西脇 ふるさと探訪

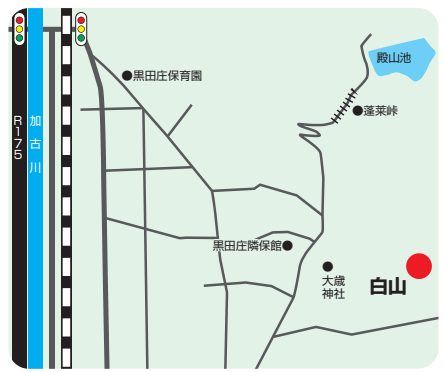
## 99 白山ハイキングコース (黒田庄町前坂)



▲「前坂コース」中腹からの雲海



▲白山山頂



標高510メートルの白山山頂に至るには、「黒田コース」「門柳コース」「喜多・秋谷コース」「前坂コース」があります。中でも、黒田庄町野外活動協会が整備する「前坂コース」は、緩やかな道が続き初心者向き。大歳神社の鳥居をくぐって階段を登ると、境内の右手には登山口を示す看板が立っています。山頂まではおよそ3.5キロメー

トルで、ゆっくり歩くと2時間程度かかります。天候がよければ、明石海峡大橋や瀬戸内海を眺めることができます。山岳信仰から白山権現が勧請され、その鎮座地として白山の名がつけました。秋から冬にかけて美しい「雲海」が見られるほか、毎年元旦には「ご来光」を拝むため、多くの方が訪れます。

## 今月の旬菜レシピ

### ペンロー鍋 (中華風白菜鍋)



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。

【材 料】 (3~4人分)	
白菜	中1個
干し椎茸	8~10個
豚バラ肉	300g
鶏もも肉	500g
緑豆春雨	100g
ごま油	大さじ5
粗塩(天然塩)	適宜
一味唐辛子	適宜

- 【作り方】**
- ① お鍋に干し椎茸を入れて一晩、多めの水でもどし、出汁をとる。
  - ② 白菜は葉の部分は大きめに、芯の部分は1cm幅ぐらい、鶏もも肉と豚バラ肉はひと口大に、もどした干し椎茸を取り出し食べやすい大きさに切る。
  - ③ お鍋に白菜の芯の部分と干し椎茸を加え、弱~中火でじっくり温める、煮立ったら、鶏もも肉と豚バラ肉を加え、ごま油大さじ2を回し入れる。
  - ④ 白菜の葉を山盛りに入れ押さえるように蓋をし30分間煮る。
  - ⑤ 白菜が軟らかくなったら、春雨を加え残りのごま油を回し入れ完成。各自のお椀に粗塩と一味唐辛子をお好みで入れ、鍋のスープで溶かし付け汁にしてお召し上がりください。



**高菜**  
高菜はカラシ菜の一種で、中央アジアが原産地とされ、シルクロードを経て中国大陸から日本に渡来したとされます。高菜の葉や種子に含まれる辛辣成分はワサビやカラシと共通のアリルイソチオシアネートで、食欲を増進させるほか抗菌作用があるので漬物にも向いています。βカロテンを豊富に含み、皮膚や粘膜を守り、細胞の老化を防止する効果が期待されています。

## 西脇の自然

第478回

### イソシギ(しぎ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



日本で見られるシギの仲間の多くはロシアなど大陸北部で繁殖し、東南アジアやオーストラリアで越冬します。日本には渡りの時期に立ち寄るだけで、春と秋に沿岸部で見られます。ところが、イソシギは西日本では越冬し、繁殖もします。西脇でも河原や水を抜いた池で見ることができます。茶褐色と白色の地味な色で河原の風景に溶け込むため、見つけるのは難しいです。尾羽を振る動作が特徴ですが、セキレイのように尾羽だけを揺するのでなく、体全体を大きく上下に動かします。ツィリーリーと鳴きながら飛んだときに翼に白い帯が見えたらイソシギです。