



▲伝説を再現したブロンズ像



▲絵馬「鶴(めえ)退治の図額」

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

13 長明寺 (高松町)

西脇市の魅力、観光資源、史跡
伝統行事などをお伝えします。



長明寺は、平安時代末期の平氏全盛の時代に、源氏の長老として活躍した源三位頼政公ゆかりの寺です。白雉2年(651年)に法道仙人によって開基されたと伝えられています。本堂には十一面観世音像、朱塗り無仏がまつられているほか、絵馬「鶴退治の図額」があります。これは弓の名手であった頼政公が近衛天皇の命を受けて、妖怪を退治したという伝説を描いたものです。境内には伝説を再現した像もあります。また、頼政公は優れた歌人としても有名で、千載集や新古今和歌集にも和歌を残しています。

毎年4月29日には、地元住民によって頼政公をしのぶ「頼政祭」が開催され、多くの参拝者でにぎわいます。

今月の旬菜レシピ

アスパラガスとハウレンソウのしょうゆバターチャーハン



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】 (2人分)
- ハウレンソウ…………… 5枚
 - アスパラ…………… 2本
 - しめじ…………… 1/2株
 - ニンニク…………… 1片
 - ベーコン…………… 60g
 - ごはん…………… 2杯分
 - しょうゆ…………… 適量
 - バター…………… 15g
 - 塩コショウ…………… 適量
 - サラダ油…………… 適量

【作り方】

- ① ハウレンソウとニンニクは細かくみじん切りに、アスパラは固い部分の皮をむいて1cm幅にきり軽く湯通しする。しめじは石づきを取ってほぐす。ベーコンは1cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油とニンニクを加え、弱火で加熱し、香りがたてば、ベーコン、しめじ、アスパラ、ハウレンソウの順に中火で炒める。
- ③ ハウレンソウがしんなりしてきたら、ごはんを加え、強火で炒める。
- ④ しょうゆを回し入れ、塩コショウで味を調べ、火を止めてバターを加えて余熱で全体になじむようにかき混ぜ完成。



芽キャベツ
キャベツはひとつの株に1個できますが、芽キャベツは茎にそってピッシリとなります。ビタミンCを大変豊富に含み、レモンの1.5倍、ふつうのキャベツと比べると3倍以上です。カロチンも多く含み、ビタミンCとの相乗効果でガンの予防に効果的です。

西脇の自然

第493回

ハコベ (なでしこ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



春の七草の一つで、七草粥に入れます。この辺りでは、よく似たコハコベやウシハコベも含めてヒヨコグサと呼んでいます。

土のよい畑などでは、じゅうたんを敷いたようにはびこり、一年中ほとんど緑色をしているため、鶏のえさに好都合だったのでしょ。

子どものころ、友達の間でウサギを飼うことがはやり、夏はクズ(マメフジ)、冬はハコベを摘んで食べさせたのを思い出します。一度はびこると絶やすのが大変で、農家の人は困ったといいます。

茎ごと摘んで塩もみした汁は歯の出血を抑え、味噌汁に入れると乳の出がよくなることも伝えられています。