



▲なまずおさえ神事



▲石上神社

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

19 なまずおさえ神事 (板波町)

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。



板波町にある石上神社の起源は明確ではありませんが、正暦3年(922年)とも永承5年(1050年)とも伝えられる古社です。天文11年(1542年)に現在の場所に移されたとされています。毎年10月に行われる秋の例大祭の夜には、屋台が各町に帰った後に、拝殿正面の土俵で「なまずおさえ」神事が行われています。

神事は、盗まれた神宝の小刀を滝壺から白布にくるんで引き上げ、神前で広げたところ大鯰(おなほ)であったという伝説に由来しています。起源は中世ごろと考えられており、地方的特色に富む民俗行事として貴重で、平成16年3月に県指定重要無形民俗文化財に指定されました。

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。

サツマイモのおもち



- 【材 料】 (4人分)**
- シルクスイート… 250g
 - 安納いも…………… 250g
 - むらさきいも…… 250g
 - とろけるチーズ…… 3枚
 - 片栗粉…… 大さじ3×3
 - 牛乳…… 大さじ2.5×3
 - 金ゴマ…………… 適量
 - ◆甘辛ダレ
 - しょうゆ… 大さじ1×3
 - 砂糖…… 大さじ1.5×3
 - 水…………… 小さじ1×3

- 【作り方】**
- ① イモをそれぞれよく洗い、皮をむいて1cm角に切り水にさらす。(種類ごとに作る)
 - ② 耐熱ボウルに①を入れ、水大さじ2を加えてよく混ぜ合わせ、ラップをかけて600wで6分弱加熱する。
 - ③ ②をフォークやマッシャーでつぶす。
 - ④ ③が温かいうちにチーズ、片栗粉、牛乳の順で混ぜ合わせる。(チーズは細かくちぎって加える)
 - ⑤ お好みの大きさに成型し、表面に金ゴマを飾り付ける。(厚みは1~1.5cm程度)
 - ⑥ ボウルに甘辛ダレの材料を混ぜ合わせておく。
 - ⑦ フライパンに油をひき、⑤を中火で両面焼き色をつけ、火を止める。
 - ⑧ ⑦に⑥を加え、弱火で両面たれを絡ませれば出来上がり♪



シルクスイート
シルクスイートは、一般的なサツマイモより糖度が高く、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維には、便秘を解消させるだけでなく、血液中のコレステロールを低下させる作用もあります。また、血糖値をコントロールする働きもあり、現代人にとっては非常に重要な成分です。反面、過剰に摂取すると鉄やカルシウムなどのミネラル分の吸収低下を引き起こすことがあります。

西脇の自然

第499回

カバイロツルタケ (てんぐたけ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



紅色あり、黄色あり、紫色や緑色もある多彩なキノコは見るのも楽しいのですが、観察中に出会う人は誰も申し合わせたように「食べられますか」と聞かれます。

国内では2500種類以上が知られていますが、半数以上が名無しで食べられるかどうかまでは研究が進んでいないようです。

八百屋の店先に並んでいたキノコが毒キノコだったという事件もありました。毎年中毒事件があります。

雑木林や公園、市街地にもいろいろなキノコが見られます。多彩な色や形を楽しんでみられたらどうでしょう。カバイロツルタケも毒キノコです。キノコにはくれぐれもご注意ください。