ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

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。

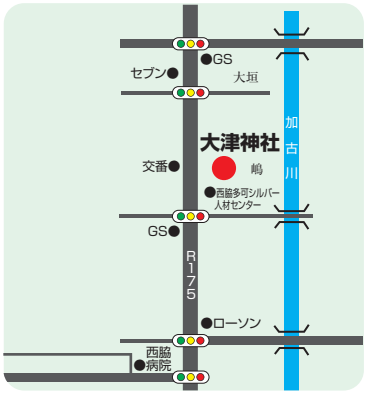
23 大津神社（嶋）

▲厄除けで有名な式内社大津神社

式内社とは、平安時代中期の延長5年（927年）に完成した古代法典「延喜式」に記載された全国3132社のことです。「津萬の厄神さん」の呼び名で有名な大津神社も大津乃命神社として記載されている式内社です。当時から官社として認定された由緒ある神社で、平安時代から近隣の信仰を集め、大津乃命、応神天皇、神功皇后の三柱の神をお祀りしています。

毎年2月18日・19日に開催される厄神祭には多くの参拝者があり、北播地方随一の厄除けの神として信仰されています。

境内には、高良玉垂命をお祀りする高良神社、東照宮社、祇園神社、稲荷神社もあります。



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。

二十日大根とじゃこのピリ辛パリパリサラダ

【材　料】（2人分）

- 二十日大根 …… 適量
- 水菜 …… 50g
- レタス …… 3～4枚
- Ⓐ ゴマ油 …… 大さじ3
- Ⓐ 食べるラー油（ラー油でも可）… 小さじ2
- Ⓐ じゃこ …… 大さじ3
- しょうゆ …… 少量

【作り方】

① 適当な大きさに切った二十日大根を、水菜、レタスとともに、水を切ってお皿に盛る。

② フライパンにⒶの材料を入れて弱火でゆっくり焦がさないように炒め、その間に盛り付けた野菜にしょうゆを回しかける。

③ じゃこが色づき、油の端に泡が出始めたら、盛り付けた野菜にかければ完成！！

★辛いものが苦手な場合は、ラー油を省いてもおいしくいただけます。

★また、しょうゆをポン酢やめんつゆに変えると違った風味が味わえます。

二十日大根

赤い根の部分には、一般的な大根と同様ジアスターゼというデンプン分解酵素が多く含まれています。ジアスターゼは、消化を促し、胃腸の働きを助けるため、胃酸過多、胃もたれや胸やけなどの改善に効果があるといわれています。葉の部分は、ビタミンCやE、カリウム、カルシウムを多く含んでいます。ビタミンCは、ウイルスへの抵抗力をつけるだけでなく美肌効果などがあります。

西脇の自然 第503回

オオアリドオシ（あかね科）

西脇市動植物生態調査研究グループ

アリを刺し通すような真っ直ぐ伸びた鋭いとげがあることからこの名が付けられたようです。1mまでの常緑の低木で、冬には赤い実を付けます。葉の付き方にも特徴があり、大きな葉と小さな葉が交互に付きます。赤い実、鋭いとげ、葉の付き方で見分けられます。よく似たアリドオシは葉が小さく、葉ととげの長さが同じか、とげの方が長いのが特徴です。

西脇近辺では、どこにでもある木というわけではありません。黒田庄地区の山際で見つけましたが、水路整備工事で伐採されてしまいました。冬の方が赤い実がよく目立つので探しやすいでしょう。

※1月号の「ヒロイタケ」は「ヒイロタケ」の誤植でした。

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