



高さ5.5mの婆婆岩



婆婆岩の由来板

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

25 御所谷の婆婆岩 (鹿野町)

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。



しら坂トンネルの山上に、鴨川寄り
に約20度傾いた高さ5・5mの奇岩
「御所谷の婆婆岩」があります。
この地域では昔から5月8日の花の
日（お釈迦様の誕生日、現在の4月8
日）には山に入ってはいけないと伝え
られていました。これを破り若者が山
へ入ったところ、突然空が曇り、木々
が激しく揺れ動いたそうです。山上の
岩に髪を振り乱し踊りながら手招きを
している大きな老婆がおり、たいへん
な目にあつたという伝説からこの名が
付けられました。
平成12年に鹿野町有志が登山道を整
備、登山口付近には由来板や道標が設
置されています。山頂までは約30分
比較的険しい道のりです。

今月の旬菜レシピ

カフェ風 野菜たっぷり 金ゴマサラダうどん



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】 (1人分)
水沢うどん …… 1人前
ベビーリーフ …… 1/2袋
ヤングコーン …… 5本
スプラウト …… 適量
金ゴマ …… 小さじ1
マヨネーズ …… 大さじ2
金ゴマポン酢 …… 大さじ2

【作り方】

- ① 大きな鍋に湯を沸かし、沸騰したところにうどんをほぐしながら入れます。約10分間ゆです。
 - ② その間に、ベビーリーフとスプラウトを洗い準備します（ヤングコーンは缶詰を利用すると時間短縮で便利）。つゆはマヨネーズと金ゴマポン酢を混ぜ合わせます。
 - ③ めんの淵が透てくれば引き上げ、冷水でよく洗い、水気をしっかりと切って具材を盛り付けます。最後に、つゆを回しかけ、金ゴマをふりかければできあがり♪
- ★野菜を洗って盛り付けられる手軽な料理です。
★金ゴマポン酢を利用しているため、さっぱりしてコクがあります。
冷凍うどんを使用してもおいしく、忙しいお昼におすすめです。



<求ム!! 金ゴマ生産者!>
西脇市では金ゴマ「日本のへそゴマ」の生産に取り組んでおり、その高い品質から知名度は年々高まっています。金ゴマは販売されるだけでなく、学校給食に使用されるなど郷土愛を育むことにも一役買っています。しかし、天候の影響や生産者の減少もあって生産量が減少傾向にあります。そこで、地域の特産品を守るために生産者を募集しています。JAみのり西脇営農経済センター(☎22-5955)、農林振興課(市役所内線544)までお問い合わせください。作付は5月から。一緒に金ゴマを栽培しましょう。

西脇の自然 第505回

アカメガシワ (とうだいぐさ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



明るい所を好み、山裾や林縁、堤防など人家近くでもごく普通に見ることができます。
春先に出る若葉は、赤い小さな星状毛に覆われ赤色に見えますが、大きく生長するに従って毛が落ち緑色に変化します。葉は別名「菜盛葉」とも呼ばれカシワの葉と同様に食器代わりに利用されたことから、このような名がついたといわれています。
樹は雄木と雌木があり、花の咲く6～7月ごろには、花の色が少し違うので識別は容易です。
虫たちも好んでこの花の蜜を求めて集まってきているのをよく見かけます。