

# ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

## 29 西脇城跡(上野)



西脇城主高瀬氏政所之址と刻まれた碑



史蹟「西脇城跡」と彫られた石柱

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。



西脇市役所新庁舎および市民文化交流施設(仮称)建設予定地であるカナート西脇跡地の北側すぐに、史蹟西脇城跡があります。階段を上りきると「西脇城主高瀬氏政所之址」と刻まれた大きな碑を中心に、五輪塔や地蔵が祭られた廟所となっています。西脇城は古地図の復元から、約100m四方を堀と土塁で囲った方形居館と呼ばれる城で、廟所の西にあったとされていますが、現在はその痕跡を見ることができません。また、高瀬土佐守や円山兵庫頭祐則が城主であったとも伝えられ、這田荘と呼ばれるこの地域の政所であったとの研究もあります。

### 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。

#### ゴーヤチップス



【材 料】	(4人分)
ゴーヤ	1本(200g)
塩(下処理用)	小さじ1
塩コショウ	適量
小麦粉	適量
サラダ油	適量

#### 【作り方】

- ① ゴーヤを縦半分に切り、スプーンを使って中のわたを取り除きます。
  - ② ゴーヤを薄く切ります。
  - ③ 薄く切ったゴーヤをボウルに入れ、塩を合わせてよくもんで10分置きます。
  - ④ 鍋に湯を沸かし、ゴーヤを入れ、10秒ほどさっとゆでます。
  - ⑤ 水を切ったゴーヤに塩コショウを加え、小麦粉をまぶします。
  - ⑥ 180度のサラダ油で2分程揚げます。(ゴーヤの皮がこんがりするくらい)
  - ⑦ 揚げ終わって油を切ったらできあがり!
- ★ゴーヤの皮がこんがりするくらい揚げると、苦味が和らぎます。  
★おつまみにもおすすめです。



#### <ゴーヤ>

夏が旬のゴーヤは独特の苦みが特徴です。ビタミンCが豊富でキュウリの10倍もあります。カロテンやビタミンB1、ミネラルも含み、健康野菜として大きな注目を集めています。

### 西脇の自然

第509回

#### オトギリソウ (おとぎりそう科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



7月から9月、日当たりのよい山野に見られます。2cmほどの鮮やかな黄色い花が初秋の野山でよく目立ちます。

湿布剤として塗布する漢方薬として古来より使われてきました。名前の「弟切草」には、血生臭い由来があります。平安時代、ある鷹匠がタカの傷を薬草で治していましたが、薬草の名は誰にも教えませんでした。ところが弟が他人に漏らしてしまったため、怒った兄は弟を斬り殺してしまいました。

初めてこの草に出会ったときに教わった凄惨な話は、可憐な花に似合わぬ強い印象で忘れることができません。