

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、這田荘と呼ばれていた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

ゴーヤチップス



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】	(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。