

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。

33 比延山城跡(鹿野町比延町)



▲比延山山頂からの眺め



▲比延山山頂の城跡

比延山の名は、『播磨国風土記』によると、応神天皇が狩りの際に鹿が比々と鳴いたことを哀れに思い狩りを中止したとされ、そのことから山に「比也山」と名が付いたこと由来します。

山頂には南北朝時代に戦功を挙げた本郷氏が築いたとされる比延山城跡があり、また、内陸部では珍しい河岸性植物の「ウバメガシ」が群生しています。

登山口は城山グラウンドの南側にあり山頂までは約40分。今年2月から西脇岳人会のメンバーが登山道を整備されたことにより、登りやすくなりました。山頂からは市街地を一望することができます。



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。

山の芋のクリームドリア



- 【材料】 (2人分)**
- 山の芋…………… 100g
 - ご飯…………… 茶碗2杯分
 - タマネギ…………… 1/2個
 - ベーコン…………… 50g
 - ピザ用チーズ…………… 適量
 - 牛乳…………… 1カップ
 - コンソメ…………… 5g
 - 塩こしょう…………… 適量

【作り方】

- 山の芋の皮をむき、おろし金ですりおろす。
- タマネギとベーコンを幅1cm程に切る。
- 牛乳、コンソメを鍋に入れて火にかけ、コンソメが溶けるまで温めて塩こしょうをふる。
- ①に③を少しずつ加えながら混ぜる。
- フライパンに油をひき、タマネギを炒める。タマネギがしんなりしたらベーコンを加えてさっと炒める。
- 耐熱皿にご飯、⑤のをせ、上から④をかける。ピザ用チーズのをせて、200℃のオーブンで焼き色が付くまで焼いたら出来上がり♪

★お好みでドライパセリをかけてもいいですね♪



<山の芋>

山の芋は、ヤマノイモ科ヤマノイモ属の山芋、自然薯、大薯の総称で、世界には600種以上あるといわれます。また、栄養価も高く、でんぷんやミネラル、良質のタンパク質を多く含んでいます。中国では「山薬」と呼んで、古くから疲労回復、精力増強の漢方として利用されていたそうです。ネバネバ成分のムチンには胃腸を保護してくれる役割もあり、消化吸収に優れています。

西脇の自然

第513回

キトンボ (とんぼ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



キトンボの名前は、翅の前縁や付け根の部分が鮮やかな黄色をしているところから。陽光に輝く黄色い翅と真っ赤な胴体は、ステンドグラスにも勝る美しさです。キトンボは最も遅い時期まで見られるトンボとして有名で、「西脇の自然カレンダー」に掲載された写真の個体は12月に高松町で発見しました。撮影のために石の上に止まらせると、いつまでも動かずじっと日光浴をしていました。西脇市内では野池や湿地でみることができますが、全国的には絶滅が心配される種です。こんなきれいなトンボが棲める水辺の環境をいつまでも残していきたいものです。