

# 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。

## 43 レッケイ



▲大名行列を模した「レッケイ」



▲兵庫県指定文化財の拝殿

兵主神社の秋まつりでは五穀豊穡を祈念し、稚児行列や布団屋根太鼓の宮入り、子ども相撲などが行われます。中でも見どころは「レッケイ」です。レッケイは猿田彦を表す天狗のお面を被った先導者が御幣を振って邪悪なものをはらい清め、みこしや布団屋根太鼓とともに境内を練り歩きます。当地では「昔、岡本修理大夫奉興供奉してこの地に来たりし行列を模したるもの也」と伝えられており、レッケイは地域を治めるために奈良からやって来た岡本修理大夫の大名行列を模したものといわれています。猿田彦が登場する祭りは西脇市近隣の市町では多くありますが、行列をなすものは兵主神社だけです。



## 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。

### 白菜とホタテの中華風炒め



- 【材料】 (2人分)
- 白菜…………… 4~5枚
  - ペーパーホタテ(刺身用)… 50g
  - 赤パプリカ………… 1/2個
  - 黄パプリカ………… 1/2個
  - ショウガ………… 1かけ
  - 油…………… 適量
  - ネギ…………… 少量
  - 鶏がらスープの素… 小さじ1
  - 塩・コショウ………… 適量
  - 片栗粉………… 小さじ1
  - 水…………… 大さじ3

#### 【作り方】

- ①白菜はよく洗い芯の部分はそぎ切りに、葉は3cm幅に切る。パプリカは種を取り、細切りにする。ショウガは皮をむいて薄切りにし細く切る。
- ②熱したフライパンに油とショウガを入れてさっと炒め、白菜の芯を加えて炒める。白菜の芯の縁が透明になればパプリカを入れ、よく炒める。火が通れば白菜の葉を加え、しんなりするまで炒める。
- ③ホタテを入れて炒め、表面が白くなれば塩・コショウ、鶏がらスープの素を加えて味付けする。
- ④水溶き片栗粉を作り、味が絡まるように流し入れ、少しとろみがつけば完成。

- ★器に盛りつけ、彩りをよくするために刻みネギをかけてお召し上がりください。
- ★ショウガの香りが食欲をそそります。ごはんにかけて、丼にするのもおすすめです。



#### <白菜>

白菜の原産国は中国です。よく見る白菜の形をしたものが入ってきたのは明治から大正にかけてのことで、比較的新しい野菜と言えます。繊維が柔らかく生のままでも加熱してもおいしく食べられます。産地を変えながら通年で出荷されていますが、寒くなるとでんぷんを糖に変えて貯蔵するため、より甘みが増しおいしい白菜になります。白菜はほとんどが水分ですが、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。白菜のビタミンは水溶性なので、鍋料理などに使うときは煮汁ごと栄養を逃がさず取り入れましょう。

## 西脇の自然

第523回

### オオオナモミ (きく科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



北アメリカ原産の外来種です。実が「ひつつき虫」としてよく知られています。ひつつき虫は、ヌスビトハギやセンダングサ、イノコズチの仲間など何種類かありますが、オオオナモミの実は特別大きくて、小さなドングリぐらいの大きさです。毛糸のセーターを着た友達の背中に投げて遊んだ記憶があります。

スイス人の発明家ジョルジュ・デ・メストラは、散歩中服などに野生ゴボウの種がくっついたことからとげの先端を顕微鏡で観察し、後に面ファスナーを発明しました。一般的なマジックテープという呼び名は(株)クラレの登録商標で、欧米ではベルクロの商標が使われるようです。