

# 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。

## 44 西林寺(坂本)



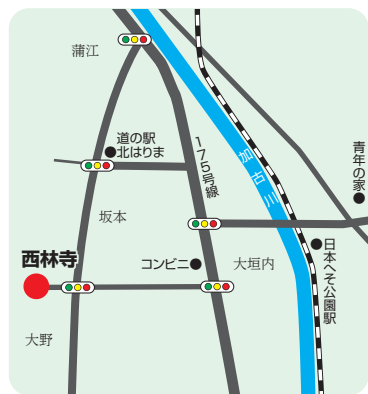
▲西林寺本堂



▲色づく紅葉

西林寺は白雉2年に法道仙人によって開基されたと伝えられ、高僧・恵心僧都が中興した由緒あるお寺です。播磨西国三十三ヶ所観音霊場札所でもあります。60年に一度開帳されるという本尊の木造十一面観世音菩薩は県の重要文化財に指定されており、平安時代中ごろに造立されたといわれています。その秘仏は4本の腕を持つ珍しい姿をしています。

一方、境内には多品種のモミジが植えられ、11月下旬から12月初旬にかけて紅葉が見ごろとなります。11月19日(日)にはお茶席や短歌・川柳を詠んだり箏や尺八を楽しんだりする照楓会のほか、スケッチ大会が行われます。



## 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。

### 炊飯器で簡単★ ショウガ香るシンガポール チキンライス(カオマンガイ)



- 【材 料】** (2人分)  
 米…………… 2合  
 鶏もも肉…… 300g(1枚)  
 ショウガ…… 薄切り5枚  
 ニンニク(すりおろし)… 小さじ1  
 鶏がらスープの素… 小さじ1  
 水菜…………… 1/4束  
 塩…………… 小さじ1  
 酒…………… 大さじ3
- 【タレ】**  
 ポン酢…………… 大さじ2  
 ショウガ…………… 小さじ1

#### 【作り方】

- ① ポリ袋に鶏もも肉、塩、酒を入れて軽く揉み、下味をつけておく。
- ② 米を洗い、炊飯器にセットし炊く状態にする。
- ③ ショウガを千切りにし、炊飯器に①とすりおろしニンニク、鶏がらスープの素を入れて炊く。
- ④ 炊いている間に水菜を適当な大きさに切り、皿に盛り付ける。
- ⑤ ポン酢とショウガを混ぜ、タレを作る。
- ⑥ 炊き上がれば鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。皿に盛り付け、タレをかければ完成。

★お好みで他の野菜を添えてお召し上がりください。



#### <ショウガ>

年中見ることが出来る根ショウガ。そのほとんどが、皮が茶色の繊維質で固いひねショウガです。根ショウガの旬の期間は9~10月で、色の白い新ショウガが収穫されます。新ショウガは辛味が穏やかでみずみずしく、甘酢漬けや佃煮などにおすすめです。ショウガには食欲増進や殺菌作用、血行促進等の作用が期待されています。特に、加熱調理すると体を温める効果が大きくなるとされています。寒い季節には味噌汁やショウガ湯などはいかがですか。

## 西脇の自然

第524回

### テングタケ (てんぐたけ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



夏から秋、アカマツなどの針葉樹林や、ドングリなどの広葉樹林内に発生します。

かさを火であぶって置いておくと、ハエがたかって死んでしまうことからハエトリと呼ぶ地方もあります。

童話の挿絵や民芸品になるなど親しまれているベニテングタケの仲間ですが、テングタケはかさも褐色でベニテングタケのような人気はありません。

てんぐたけ科のキノコは、ほとんどが毒キノコだといわれています。

梅雨のころに生えるタマゴタケはおいしいといわれていますが、食べるのは確かなものだけに、その色や形を楽しむのがよいと思います。