

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。

46 西光寺山ハイキングコース (中畑町)



▲西光寺山山頂からの眺め



▲中畑林間ファミリー園内にある登山口

標高が712・9mある西光寺山は、西脇市と篠山市にまたがる本市の最高峰の山で、「ふるさと兵庫50山」に選ばれています。

中畑林間ファミリー園内に登山口があり、急な勾配がある登山道の途中には、海岸性植物でブナ科の広葉樹「ウバメガシ」の群落を見ることが出来ます。この山が海であったことを示すもので、市の天然記念物に指定されています。また、山にはかつて金の鶏がいたという伝説にちなみ、別名「金鶏山」とも呼ばれています。

ハイキングコースには「こぐり岩」と言われる巨大な岩や、山頂から南へ下るコースには、山の名の由来となった西光寺跡があります。



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。

ヨーグルトクリームいちご大福



- 【材 料】 (4個分)
- イチゴ…………… 4粒
 - プレーンヨーグルト… 80g
(水切りしたもの)
 - 生クリーム…………… 80cc
 - 砂糖…………… 15g
 - 切餅…………… 4個
 - ★水…………… 大さじ3
 - ★砂糖…………… 大さじ1
 - 片栗粉…………… 適量

【作り方】

- ① プレーンヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたザルに入れ、2～3時間水切りをする。
- ② イチゴは洗って水気をふき、ヘタを取る。
- ③ 生クリームを固めに泡立て、砂糖と①の水切りしたプレーンヨーグルトを加えて混ぜ合わせた後、冷蔵庫で冷やす。(お好みでレモン汁を適量入れるとさっぱりします。)
- ④ 切餅は1個を4等分に切り、★(水・砂糖)とともに耐熱ボウルに入れて600Wのレンジで2分程度加熱する。熱いうちに取り出し、木べらで良く混ぜる。
- ⑤ さらに600Wのレンジで1分程度加熱し、滑らかになるまで良く混ぜる。
- ⑥ 片栗粉を敷いたバットの上に広げ、粗熱がとれたら4等分する。
- ⑦ 餅を手のひらで平らにのばし、③のクリームを適量とイチゴをのせて、餅をひっぱるようにのばしながら包めば完成。



<イチゴ>

子どもから大人まで人気のイチゴは、風邪予防が期待できるビタミンCが豊富に含まれています。市内では果肉が柔らかく甘みが強い「章姫」や適度な酸度でコクがある「紅ほっぺ」、兵庫県産成品種の「あまクイーン」や「紅クイーン」等が栽培され、11月下旬から翌年の5月下旬まで市内直売所等で購入することができます。市内産のイチゴを食べて寒い冬を乗り切りましょう。

西脇の自然

第526回

ツルマサキ (にしきぎ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



各地の山野で見られる常緑のつる植物ですが、実のない季節にはつい見逃してしまいます。写真は黒田庄白山にある妙見堂の近くで撮影しました。

初夏に黄緑色の小さな花をつけますが、気が付かないことが多いです。秋の終わりから冬に熟し、実が裂けると橙赤色の種子が顔を出します。この季節になって初めて存在を知ることになります。

生け垣など植栽されているマサキや生け花に使われるニシキギ、ツルウメモドキなども同じ仲間です。いずれも紅葉や果実が好まれ利用されています。

常緑なので真青木(マサオキ)からの転訛という説もあります。