



▲加西市へと続く坂道



▲県道24号線明楽寺交差点付近

# ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

## 51 ニケ坂 (明楽寺町)

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。



西脇市の西端である明楽寺町と加西市を結ぶ坂道は、ニケ坂と呼ばれています。奈良時代初期に編さんされた「播磨国風土記」では「甕坂」と記されていました。この坂を丹波と播磨の国境と定めるときに甕を地中に埋めたことに起因しているなど、名前の由来は諸説あります。

荷車から自転車へと、時代と共に人々の運搬手段が移り変わる中で、重要な街道として利用され続け、明治のころには旅人がニケ坂峠の茶屋で疲れを癒したそうです。

自動車での交通が盛んとなった現在も、通勤通学や物流などの交通の要所として人々の暮らしを支えています。

### 今月の健康レシピ

#### 2種のつけうどん (トマト、豆乳味噌)



1人分(つけ汁半量摂取) /  
熱量418kcal、タンパク質14.6g、  
脂質14.6g、炭水化物54.7g、  
食物繊維3.7g、食塩相当量2.5g

#### 【作り方】

- ① うどんはゆでて、水に取り、ザルにあげておく。
- ② 豚肉を食べやすい大きさに切り、アスパラガスは斜め切り、パプリカは細切りにしてゆでる。

#### ★トマトつけ汁

- ① タマネギを細かく刻み、ごま油をひいた鍋でよく炒める。
- ② ①にホールトマトとめんつゆを加え、煮立てて火を止める。

#### ★豆乳味噌つけ汁

- ① 鍋に豆乳と水を入れて火にかけ、煮立ったらみそを加えて香りが飛ばない程度に加熱する。器に入れ、ネギとすりごまを散らす。

#### 《ワンポイント》

豚肉はビタミンB<sub>1</sub>が牛肉の約8倍含まれ、糖質代謝の促進や神経機能を正常に保つ働きがあります。アスパラガスに含まれる葉酸は、貧血の予防や妊娠中の神経管閉鎖障害のリスクを低減します。黄色のパプリカにはビタミンCがピーマンの2倍、ビタミンEが3倍含まれます。ビタミンCには免疫機能の向上や鉄の吸収促進、ビタミンEは動脈硬化の原因となるコレステロールの酸化を防ぐ働きがあります。また、豆乳に含まれるイソフラボンは、更年期障害の症状改善や骨粗しょう症予防に、トマトに含まれるリコピンは、老化の原因となる活性酸素の抑制が期待されています。

【考案者】兵庫県立大学4年 長尾歩実さん、中野志保さん

～生活習慣病やロコモティブシンドローム予防・改善を目指して～

【材 料】	(2人分)
うどん	2玉
豚肉	60g
パプリカ	1個
アスパラガス	4本
【トマトつけ汁】	
ホールトマト(缶)	200g
めんつゆ(3倍濃縮)	60g
ごま油	大さじ1
タマネギ	1/4個
【豆乳味噌つけ汁】	
豆乳(無調整)	100g
みそ	12g
水	20g
ネギ	適量
すりごま	適量

### 西脇の自然

第531回

#### コナスビ (さくらそう科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



道端や田のあぜなどのやや湿り気のある所で普通に見られます。茎は地面をはって広がります。直径1cmに満たない小さい花は、思わず立ち止まってしまうくらい鮮やかな黄色で、かがみ込んでよく見ると本当に可愛らしいです。

名前からナスの仲間かと思っていたら、サクラソウや園芸植物であるプリムラの仲間でした。コナスビの名前は、果実がナスに似ていることから。この黄色いかれんな花を無視して果実から名を付けたのは納得できません。

田のあぜでごく普通に見られる野の花には園芸品種のような派手さはありませんが、たくましさや清楚な気品を感じさせてくれます。