



▲地藏堂



▲地藏尊ではたくさんの提灯が見られる (山尾博行さん提供)

# ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

## 59 堀浄延命地蔵 (西脇)

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。



地域では地藏尊の由来が語り継がれており、地域によると参拝者は子ども健康を願ってお堂を訪れるそうです。また、毎年8月23日から24日まで、地藏尊をお参りする地藏盆が開催されています。期間中お堂の前には、無病息災の願いを込めて、子どもの名前が書かれた提灯が並びます。

国道427号線から観音寺へ向かう交差点の一角に、「堀浄延命地蔵」を祭るお堂があります。お堂に掲げられている板の墨書には、病氣平癒のご利益があると伝わる地藏尊が、100年以上前の道路工事の際に出土したことや、近隣住民によってお堂が建立されたことなど、地藏尊の由来が書き記されています。

### 今月の健康レシピ

#### カラフル巻きごはん



1人分/熱量386kcal、タンパク質20.4g、脂質18.0g、炭水化物36.6g、食物繊維3.7g、食塩相当量1.0g

#### 【作り方】

- 【卵巻き】  
① ニンジンは拍子木切りにしてゆで、アボカドは薄切りにしてマヨネーズを塗る。  
② 巻きすに薄焼き卵、焼きのり、ご飯を順に敷き、ローストビーフと①をのせて巻く。
- 【のり巻き】  
① ホウレンソウとタカナは切らずにゆでる。  
② ホウレンソウはごま油で炒め、タカナは軽く塩味を付ける。  
③ 巻きすに焼きのり、いりゴマを混ぜたご飯を順に敷き、ローストビーフと②をのせて巻く。
- 【ホウレンソウ巻き】  
① ニンジンを拍子木切りにしてゆで、ホウレンソウは切らずにゆでる。  
② 巻きすにホウレンソウをすき間なく敷き、細かく砕いたピーナッツを混ぜたご飯を乗せ、その上にローストビーフとニンジンをして巻く。
- 卵巻き、のり巻き、ホウレンソウ巻きをお好みの厚さに切り器に盛り付ければ完成。

＜アレルギー物質表示＞ 卵、落花生  
＜ワンポイント＞  
ホウレンソウや卵、ピーナッツには、強い抗酸化作用があり細胞の健康維持を助けるとされるビタミンEが含まれています。焼きのりには赤血球の形成に関与するビタミンB<sub>12</sub>が、ホウレンソウやのり、タカナには葉酸が多く含まれています。葉酸は赤血球や細胞の新生には必須であり、特に胎児の神経管閉鎖障害の危険性低減のため妊娠中の可能性のある女性に積極的に摂取してほしい栄養素です。ホウレンソウに代えて、ゆでた白菜やキャベツを使うと違った食感を楽しむことができます。  
【考案者】兵庫県立大学4年 新垣奈美さん、物延絢奈さん

～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】 (各1本・約3人分)

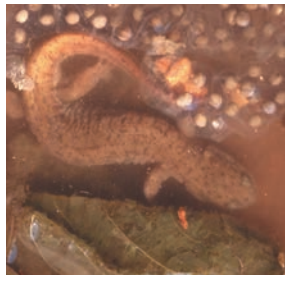
ご飯	80g×3
ローストビーフ	4枚×3
【卵巻き】	
卵	2個
焼きのり	1枚
ニンジン	20g
アボカド	20g
マヨネーズ	5g
【のり巻き】	
焼きのり	1枚
いりゴマ	10g
ホウレンソウ	30g
タカナ	30g
塩	適量
ごま油	5g
【ホウレンソウ巻き】	
ホウレンソウ	100g
ピーナッツ	6g
ニンジン	20g
マヨネーズ	5g
からし	0.5g

### 西脇の自然

第539回

#### カスミサンショウウオ (さんしょううお科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



呼び名は“ウオ”ですが、イモリの仲間です。泳ぐ姿が魚に似ているからでしょうか。

2月の寒い頃、山際の水たまりや溝の中に、バナナ形の卵のうに包まれた60個ほどの卵を見ることができます。

氷河期からの生き残りといわれていますが、地球が暖くなり、開発や温暖化気候などで生息場所を狭められ、ますます生きづらくなったのではと思われまます。

ちょうど今の時期、体長10cmほどの親と、ふ化直後の1cmほどの子どもが泳いでいる姿を見ることができます。ウォーキングの途中で水たまりをのぞいてみてください。貴重な体験ができるかもしれません。

