



▲山頂にある稲荷神社



▲麓の鳥居

# ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

## 60 稲荷神社(黒田庄町黒田)

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。



本黒田駅の東に位置する小高い山には昔、黒田城があったと伝えられています。山の麓には、石造りの階段と階段に沿って鳥居が立ち並んでおり、参道を進むと稲荷神社があります。本殿の前には灯籠とキツネ像があり、周囲には玉垣が設置されています。また、25基の鳥居には「正一位清綱稲荷大明神」などと記されています。稲荷神社では、「初午」や「二の午」の日に合わせ、五穀豊穡や商売繁盛を願うお祭りが全国的に開催されており、黒田地域では、毎年3月に二の午祭を執り行っています。子ども相撲や福引、餅投げなどが行われ、祭りは多くの参加者でにぎわいます。

### 今月の健康レシピ

#### あさりの炊き込みごはん



1人分/熱量333kcal、タンパク質10.8g、脂質1.3g、炭水化物64.8g、食物繊維1.4g、食塩相当量1.9g

#### 【作り方】

- ① 米をといで炊飯器に入れ、水と酒を加えて30分ほど置く。
- ② アサリのむき身をザルに入れてふり洗いし、水切りしてからボウルに移し、しょうゆ(大さじ1/2)を振りかけておく。
- ③ エビイモは皮をむき1cmほどの角切りにし、ゴボウはささがきにして水にさらす。ニンジンとショウガは千切りにし、ミツバはそろえて3cmの長さに切る。
- ④ ①にアサリ、エビイモ、ゴボウ、ニンジン、ショウガ、しょうゆの残りを加え、昆布を乗せて炊く。
- ⑤ 炊いたら昆布を除いて茶わんに盛り、ミツバを散らせば完成。

#### 《ワンポイント》

アサリには、鉄、亜鉛、マグネシウムなどミネラルが多く含まれています。ゴボウは、食物繊維が100gあたり5.7gと豊富で、レタスの約5倍の量です。そのうち40%は水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は、食後の血糖値や、血清コレステロールの上昇を抑制するなどの効果が期待され、残り60%の不溶性食物繊維は、お通じが良くなる効果があるとされています。殻付きのアサリを使う場合は、前日から砂出しをして、さっとゆでて殻から身を取り出して使います。  
[考案者] 兵庫県立大学4年 改田佑実さん、是兼有葵さん、新屋奈美さん、山本唯衣さん

～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)
米	1合
水	1カップ
アサリ(むき身)	50g
ニンジン	1/6本
エビイモ	1/2個
ゴボウ	5cm程度
ショウガ	小1/2片
ミツバ	適量
昆布	5cm
酒	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1

### 西脇の自然

第540回

#### アカカタバミ(かたばみ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



カタバミの1品種とされています。葉は、クローバーのようにハート形をした小葉を3枚付け、カタバミのような緑色ではなく赤紫色をしています。花は、カタバミのような小さくて可愛らしい黄色ですが、花卉の基部には赤い輪状の斑があります。乾燥した場所を好み、庭や道ばたで普通に見られます。葉と花は睡眠運動をするため、夜には折りたたまれます。オクラを小さくしたような果実に触れると、勢いよく種子がはじけ飛ぶのが面白くて、子どもの頃によく遊んだものです。花が赤紫色で、葉も大きいムラサキカタバミは、観賞用に輸入された南アメリカ原産の外来種です。

