

# ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

## 1 兵主神社(黒田庄町岡)



▲兵庫県指定文化財の兵主神社拝殿



▲大名行列を模した「レッケイ」



兵主神社は市内に四社ある延喜式内社の一つで、延暦3年に播磨掾岡本修理大夫の創始と伝わっています。延喜式内社とは平安時代の延長5年(927年)にまとめられた「延喜式神名帳」に記載されている重要な神社のことで、単に式内社とも呼ばれます。

現在の拝殿は天正19年(1591年)に建てられました。大きな入母屋造の茅葺建物で兵庫県指定文化財となっています。かつて境内には神通寺という宮寺がありましたが、明治の廃仏毀釈で廃寺になりました。鐘楼があるのはその名残です。

10月13日に行われる今年の秋祭りでは、布団太鼓の宮入りなどのほか、岡本修理太夫がこの地に来たときの行列を模したとされる「レッケイ」が行われます。

今月号から郷土資料館が、西脇市の歴史や文化財、史跡などを紹介します。

◆問合せ 郷土資料館(播磨内陸生活文化総合センター)  
1内/ ☎2315992 2内/ 5580

### いきいき健康レシピ

#### サツマイモと黒豆のごはん



1人分/熱量377kcal、タンパク質17.3g、脂質1.3g、食塩相当量1.5g、カルシウム97mg

～食生活の見直しから生活習慣病予防を～

- 【材料】 (4人分)
- 精白米…………… 2合
  - サツマイモ…………… 80g
  - 黒豆…………… 30g
  - 塩…………… ひとつまみ
  - 梅干し…………… 1個
  - 昆布茶…………… 小さじ1

西脇市いずみ会が推奨する、よくかんで食べるためのレシピです。黒豆のアントシアニンと梅干しのクエン酸が反応して、ピンク色のご飯になります。

- 【作り方】
- ① 精白米は洗って水気を切っておく。
  - ② サツマイモはよく洗って1cm角に切り、水にさらす。
  - ③ 黒豆はさっと洗い、フライパンで油を引かずにいる。
  - ④ 炊飯器の釜に①と目盛り分の水を入れる。②、③、塩、梅干し、昆布茶を加えて炊飯する。
  - ⑤ 炊き上がったら、梅干しの種を除き、サツマイモをつぶさないように全体を混ぜ合わせる。

＜健康アドバイス＞  
現代の食事は昔と比べて軟らかく、あまりかまなくてもよい献立が多くなりました。かむ回数が少なくなると、胃腸に負担を掛けるほか、肥満の促進、あごの発達や脳の老化などの悪影響を及ぼします。かむ回数を増やすポイントは、3つあります。1つ目は食材の選択です。かみごたえのある豆や大豆製品、弾力のあるコンニャク、アーモンドやピーナッツ、ゆでたイカやタコなどを積極的に取り入れてみましょう。2つ目は調理法の工夫です。乱切りにした生野菜を増やしたり、乱切りにした野菜や肉を軟らかく煮込んだりすることもかむ回数を増やします。3つ目は具だくさんのみそ汁や煮しめなど複数の食材を使った献立を選ぶことです。食感や味の変化が楽しめるため、かむ回数が増えるのでおすすめです。

### 西脇の自然 第547回

#### カメノコテントウ(てんとうむし科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



体長1cmを超える大型のテントウムシで、主にクルミハムシというクルミの木に付くハムシの幼虫を食べます。そのため、クルミの木が生えている沢沿いを探すと見つかることが多く、触ったりして驚かすと防衛のために赤い汁を出します。冬になると樹皮の隙間や岩の割れ目などで集団で越冬しますが、目にする機会は大変少ないです。

テントウムシの仲間は種類が大変多く、肉食性・草食性・菌食性の3つに分かれます。その中でアブラムシやカイガラムシなどを食べる肉食性の種が、農薬の代わりに使用される生物農薬の一つとして活用され始めています。

「縁起が良い」という虫でもあり、いつまでも身近にいてほしいものです。