

ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

3 天目一神社・平野神社 (大木町)

西脇市の歴史や文化財、史跡などを紹介いたします。
◆問合せ 郷土資料館(播磨内陸生活文化総合センター)内
〒671-5992 FAX 221-5580



▲秋祭りにでぎわう神社の鳥居



▲天目一神社の拝殿



天目一神社の祭神は天目一命で、鍛冶の神様です。大正12年に、この地が延喜式内社である天目一神社の跡地として現在の社殿が建てられ、平野神社とともに祭られました。

平野神社は近在する集落の鎮守社です。かつては、平野山の東山麓にありました。日野地区北部は室町時代には京都の平野神社領であったことから、中世に分社されたと考えられます。

境内南の田畑には礎石とされる大石が点在し、「多可郡誌」には、当時残されていた礎石群の配置図が掲載されており、寺院跡と推定されています。

同神社で毎年12月に行われる「ふいご祭」では、近辺の金物業者も参詣し、今年は8日(日)に執り行われます。

いきいき健康レシピ

白菜とカボチャのスープ



1人分/熱量117kcal、タンパク質1.5g、脂質1.8g、食塩相当量1.1g、カルシウム45mg、食物繊維2.4g

【作り方】

- ① カボチャは、ひと口大に切る。
- ② 白菜の軸はそぎ切り、葉はざく切りに、ニンジンも細切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ショウガとニンジンを炒め、全体に油がまわったら①と白菜を加えて炒める。
- ④ ③に水とコンソメの素を加えて、煮立ったら火を弱める。カボチャが軟らかくなったら火を止める。
- ⑤ 器に盛り、コショウをふる。

《健康アドバイス》

旬の野菜は他の時期よりも多く市場に出回るため値段が安く、ビタミン類やミネラルが豊富に含まれています。冬になるとインフルエンザなどの感染症がはやりませんが、予防するために、ダイコンやニンジンなどの根菜類や緑黄色野菜をしっかりと摂取することをお勧めします。

根菜類は体の芯から温めてくれる食材でもあるため、じっくり火を通すことで、その食材本来のおいしさが引き立ちます。また、ニンジンはビタミンAの宝庫といわれており、体内の粘膜を正常に働かせる力があります。

三大抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンE、βカロテン、ビタミンCが豊富に含まれるカボチャは、粘膜系の正常化や免疫力の向上、目の疲労を癒す働きがあります。

ビタミンAは油と一緒に食べることで、効率よく摂取できます。ニンジンやニラ、ホウレンソウ、ダイコンの葉、春菊などは、野菜炒めや野菜スープ、かき揚げに調理して食べてみましょう。

～食生活の見直しから生活習慣病予防を～

【材料】 (4人分)

- 白菜……………大2枚
- カボチャ……………1/8個
- ニンジン……………50g
- ショウガ……………ひとかけ
- ごま油……………大さじ1/2
- 水……………700cc
- コンソメの素……………2個
- 黒コショウ……………少々

西脇市いずみ会が推奨する、野菜をしっかりと食べる汁物です。キノコ類や豆乳を足すと、食物繊維やたんぱく質がより多く摂取できます。

西脇の自然

第549回

キカラスウリ (ウリ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



カラスウリの仲間は2度楽しませてくれます。照明がないと文字が読めないほど暗くなった夏の夜に、カラスウリは真っ白で大きな花卉の周りをレースで飾った見事な花を開きます。夜に咲く花はみんな白い花で、チョウやハチが来るのではなくガがやって来ます。

秋も終わって冬が来る頃、葉の落ちた小枝に絡んだつるから10cmほどのウリに似た黄色い実をぶら下げて2度目の楽しみを演出してくれます。カラスも食べず冬まで残るのでカラスウリと名付けられたそうです。

昔、肥厚した根のでんぶんから天花粉を作り赤ん坊の皮膚を守りましたが、今では根や種子を利用しています。