

# ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

## 4 岡ノ山古墳(上比延町)



▲岡ノ山を西側から望む。山頂が岡ノ山古墳



▲郷土資料館にある展示模型



岡ノ山古墳は加古川の東岸、日本へその公園の東側にある岡ノ山の山頂に築かれた西脇・多可地方で唯一の前方後円墳で、兵庫県指定文化財です。全長は57・6メートル。前方部は後円部より低く、平たんで細長く延びる柄鏡えかがみ式と呼ばれる形であることや、山頂に築かれていることから、古墳時代前期(4世紀)の築造と考えられます。

前方後円墳はヤマト王権に認められた有力者のみが許される形式であることから、被葬者は津万平野を基盤とする人物で、ヤマト王権と強い結びつきがあったと考えられます。古墳時代における加古川流域の政治勢力の分布や、その盛衰を考える上で貴重な古墳です。

西脇市の歴史や文化財、史跡などをご紹介します。  
◆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 FAX2215580

### いきいき健康レシピ

#### 油揚げギョウザ



1人分/熱量191kcal、タンパク質12.2g、  
脂質13.5g、食塩相当量0.9g、  
カルシウム76mg、食物繊維0.9g

- 【材 料】 (4人分)
- 鶏ひき肉(もも)…………… 180g
  - ニラ…………… 1/2束
  - 油揚げ…………… 4枚
  - おろしニンニク…………… 小さじ1
  - しょうゆ…………… 大さじ1
  - みそ…………… 小さじ1
  - 塩・コショウ…………… 少々
  - ごま油…………… 小さじ1
  - 大根おろし…………… 200g

西脇市いずみ会が推奨する、肉類と大豆製品を一緒に食べられるおかずの一品です。

- 【作り方】
- ① ニラはみじん切りにする。
  - ② 油揚げはめん棒でよくたたき、半分に切る。
  - ③ ボウルに鶏ひき肉と塩・コショウを入れてよくこねる。①とごま油を加えてこね、8等分にする。
  - ④ ②に③をはさむ。
  - ⑤ 熱したフライパンに④を並べ、ふたをして中火で焼く(トースターでも可)。
  - ⑥ 器に盛って大根おろしを添える。お好みで大根おろしに七味唐辛子を振ったり、ポン酢をかけたりしても良い。

＜健康アドバイス＞  
年を重ねると、筋肉量の減少や筋力低下が起こります。元気な筋肉を維持して、いつまでも生き生きと過ごすためには、毎日の食事が重要です。特に筋肉のもととなるタンパク質を多く含む、肉、魚、卵、大豆・豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと摂取することが大切です。また、エネルギー源となる糖質や脂質もしっかり取っておくことも大切です。

そこで、簡単に覚えられるオリジナルの合言葉を考えました。ごはんなどの主食と一緒に食べてほしい一日の食材の頭文字を並べてみました。合言葉は「孫たちには優しいか」で、「ま=豆製品、ご=ゴマ油等の油脂類、た=卵、ち=牛乳・乳製品、に=肉、わ=ワカメ等の海藻類、や=野菜、さ=魚、し=シイタケ等のきのこ類、い=いも類、か=果実」です。覚えてみませんか。

### 西脇の自然 第550回

#### ホシダ (ひめしだ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



厳しい冬の季節に青々とした元気なシダの仲間、正月のしめ飾りに使われるウラジロのように、山麓や道端などごく普通に見られるものがたくさんあります。しかし、シダ類は花を付けず、さらに葉の形がよく似ているので見分けるのが非常に厄介な仲間です。

ホシダは山地や野原など人家近くでも見られるシダです。先端の羽片がやりの穂先のように伸びるのが特徴です。

正月だけでなく、夏には涼しげな葉が暑さを和らげてくれるというので、シノブの玉造りを軒先につるしたり、園芸店で「アジアタム」という名で販売しているハコネシダやホウライシダの鉢を飾ったりする家もあります。