

# ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

## 6 薬師寺如来坐像 (住吉町)

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



▲薬師如来坐像(兵庫県指定文化財)



▲すみよし桃源郷にある薬師堂



大通寺の薬師如来坐像は、高さ142センチメートルの寄木造り仏像です。体は漆箔、衣は黒漆塗り、目は彫り出しです。右手は手のひらを正面に向けてたてる施無畏印を結び、左手は膝上で薬壺を持ちます。随所に補修した痕が見られますが、顔や体はふくよかで強い張りがあり、やや厳しい表情をしています。

その特徴から、平安時代末(12世紀末)の造立と考えられ、兵庫県指定文化財に指定されています。

元々は同町の住吉神社境内の薬師堂にありましたが、道路改修の際にお堂ごと大通寺に移されました。

現在は、すみよし桃源郷に建てられた、新しい薬師堂に安置されています。

## いきいき健康レシピ

### ツナとキャベツのオムレツ



1人分/熱量177kcal、タンパク質13.0g、  
脂質9.5g、食塩相当量0.6g、  
カルシウム92.5mg、食物繊維1.9g

～食生活の見直しから生活習慣病予防を～

- 【材料】 (4人分)
- キャベツ……………6枚
  - 青ネギ……………1/2束
  - 卵……………4個
  - ツナ缶(ノンオイル)…小1缶
  - 粉チーズ……………大さじ2
  - 塩・コショウ……………各少々
  - サラダ油……………大さじ1
  - 大葉……………4枚
  - ミニトマト……………8個

西脇市いずみ会が推奨する、野菜がたっぷり入った主菜です。

#### 【作り方】

- ①キャベツはせん切りにし、青ネギは小口切りにする
- ②ボウルに卵を割り入れてほぐし、ツナ缶(汁ごと)、粉チーズ、塩・コショウを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンに、サラダ油を入れて、①を炒める。
- ④②を流し入れてざっくりと混ぜ合わせ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。表面が白くなれば裏返す。
- ⑤④をフライ返しで上から押さえて、卵の液が出なければできあがり。
- ⑥器に盛り、大葉とミニトマトを添える。

#### 《健康アドバイス》

「もったいない精神」から、捨てる食品を減らす「食品ロス」の運動が国をあげて盛んになっています。

野菜を積極的に取り入れると同時に、食品ロスを少なくするために、「野菜の冷凍保存」はいかがですか。小松菜などの青菜やニンジンなどの根菜類を、さっとゆでて水気をしっかり切り、密閉できる袋で冷凍保存します。料理に使うときは既に加熱済みのため、味が浸み込みやすく、調理時間が短縮できます。

また、食材の皮を捨てずに食べることも食品ロスの1つです。このたび、兵庫県立大学生と西脇市いずみ会、市内の高校生が連携し、アイコンを余すことなく使用する「大根まるごとおいしく食べるレシピ動画」を制作しました。ぜひご覧ください。



## 西脇の自然

第552回

### イタドリ (たで科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



別名スカンポ。子どもの頃に芽が伸び出たところを摘んで皮をむくと食べられると聞き、やってみたらひどく酸っぱくて好んで食べるものではないと思いました。太いほどおいしいとも聞きましたが、実際はどうなのでしょう。食材として紹介されており、あくを抜いて処理すれば、おいしく食べられるようです。

食べられるのは春の草丈30センチメートルほど伸びた頃ですが、その後、大人の背丈ほどにも生長します。夏には小さな実を付けます。日本では荒地や道路脇で普通に見られ、在来種として扱われていますが、海外では世界の例外的外来種ワースト100に選定され、嫌われているようです。

