

ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

7 石原経塚 (黒田庄町石原)



▲石原経塚跡にある法華塔



▲石原経塚の経巻と経筒 (西脇市指定文化財)

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ドワジウム内) 23-15992 22-15580



石原経塚は文政3年(1820年)に黒田庄町石原北西の山中、字西の塔にあった得笠寺跡(廃寺)背後の山腹で発掘されたと伝わります。発見された場所には法華塔が建てられています。経塚とは仏教の教えが廃れ、世の中が乱れるという末法思想に基づき、経典を土中に埋納したものです。平安時代中頃から造られました。経巻を納めた青銅製の経筒と経巻が10巻残されており、巻末の奥書には承安4年(1174年)に「散位藤原清包」が願主となり、先祖の追善供養として得笠寺の僧によって写経されたことが記されています。経筒と経巻は郷土資料館に寄託され、展示しています。

いきいき健康レシピ

サバのトマト煮



1人分/熱量183kcal、タンパク質17.0g、
脂質11.4g、食塩相当量1.6g、
カルシウム653mg、食物繊維3.6g

【作り方】

- ① サバは塩を振り、しばらく置く。
- ② 生シイタケは石づきを取って、4等分に切る。
- ③ 長イモは皮をむいて、5mm幅に半月切りにする。
- ④ 鍋に★を入れて煮立て、水気を取った①と②、③、水煮大豆を入れる。
- ⑤ ふたをして約10分間煮る。器に盛って完成。

《健康アドバイス》

イワシやサバ等の青魚には、EPA(エイコサペンタエン酸)と呼ばれる脂肪酸が含まれています。この脂肪酸はオメガ-3系脂肪酸の一種で、血液をさらさらにする、中性脂肪値を下げる、動脈硬化を予防するなど、生活習慣病予防の効果が期待できます。大人1日あたりの青魚の摂取目安量は、60~80gです。

~食生活の見直しから生活習慣病予防を~

【材料】 (2人分)

- サバ..... 60g×2切
- 塩..... 小さじ1/6
- 生シイタケ..... 50g
- 長イモ..... 30g
- 水煮大豆..... 30g

【ソース】

- ★ホールトマト..... 200g
- ★水..... 50ml
- ★塩..... 小さじ1/6
- ★コショウ..... 少々
- ★ガラスープの素... 小さじ1/2

サバのトマト煮に、カルシウムの吸収を助ける生シイタケと長イモを加えることで、食物繊維たっぷりの献立になります。

西脇の自然

第553回

マルバアオダモ (もくせい科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



トネリコの仲間は国内では10種類ほどが自生し、県内ではマルバアオダモのほかアオダモ、シオジなどが確認されています。

材は粘りがあり、建築材や器具材、テニスのラケット、野球のバットなどに利用されています。葉は丸くないのにマルバといわれるのはアオダモには鋸歯がある一方、マルバアオダモの葉は鋸歯がないように見えるからです。

雌雄別株で4月から5月にかけて枝先に咲く多数の雄花は、満開時に遠くから眺めると、木に綿雪をつけたような美しさを感じられます。