

ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

10

平野神社神宮寺旧蔵 大般若経 (大木町)

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ドウジアム内) 23-592 22-15580



▲春日版大般若経 (西脇市指定文化財)



▲大般若経転読会が行われる薬師堂



大般若経は通常、郷土資料館で展示しています

大木町に伝わる大般若経は、鎌倉時代に写経された断簡16枚と、南北朝時代(1336~1392年)の春日版(興福寺で出版された經典類の総称)原本が154巻残されています。この経典は平野神社の神宮寺で、明治時代に廃仏毀釈で廃寺となった祐仙寺に所蔵されていたものです。巻頭や巻末には、元文5年(1740年)に大般若経600巻のうち200巻を、野中庄の治部大夫が願主となって補修したことが記されています。

現在は郷土資料館に寄託され、その一部を展示していますが、毎年7月20日には、元の保管場所である大木町の薬師堂へ里帰りし、「お般若」と呼ばれる大般若経転読会が行われています。

いきいき健康レシピ

ひやじる冷汁



1人分/熱量183kcal、タンパク質15.9g、脂質9.5g、食塩相当量1.7g、カルシウム135mg、食物繊維4.1g

- 【材料】 (2人分)
- 旬の魚(アジ等) …… 中1匹
 - キュウリ …… 1/2本
 - ミョウガ …… 1本
 - またはショウガ …… 1/2かけ
 - 細ネギ …… 少々
 - 大葉 …… 4枚
 - 絹ごし豆腐 …… 50g
 - だし汁(かつお) …… 350cc
 - 金ごま …… 大さじ2
 - みそ …… 大さじ1.5
 - 酒 …… 小さじ1

西脇市いずみ会がお勧めする暑い日に適したメニューです。冷やした冷汁を白米やうどん、そうめんにかけて食べませんか。かつお節や昆布等で作った天然だしを利用すると、よりうま味が引き立ちます。

【作り方】

- ① だし汁を冷蔵庫でよく冷やす。
- ② 魚は両面を焼いて身をほぐす。
- ③ キュウリとミョウガは輪切りにし(ショウガの場合はすりおろし)、細ネギは小口切り、大葉はせん切りにする。
- ④ 豆腐はサイコロ状に切る。
- ⑤ すり鉢で金ごまをすり、だし汁とみそ、酒をよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ②・③・④を加え、汁椀によそえば完成。

《健康アドバイス》

私たちは毎日2.5リットル分の水分を摂取することが必要です。気温が高くなれば、それ以上の水分量と塩分が必要となります。水分が不足すると熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因が発生します。「のどが渇いたなあ」と感じたときは、すでに脱水が始まっている状態のため、のどの渇きに気付かなくてもこまめな水分摂取を心掛けましょう。

水分摂取のタイミングは、寝る前・起床時・スポーツ中やその前後・入浴の前後をお勧めします。また、コーヒーやアルコール飲料は利尿作用があるため、脱水を促すことになるので注意しましょう。

西脇の自然 第556回

ウスバキトンボ (とんぼ科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



お盆のころに田んぼの上を群れで飛んでいる黄色いトンボで「精霊蜻蛉」ともいわれます。生態が変わっていて、春に東南アジアから南九州に翔んできて繁殖を繰り返しながら数を増やして北上し、お盆のころには大量発生します。ところが、寒さに弱いために冬を越すことができず全滅。翌年にまた南方から翔んできて…を繰り返します。小さなトンボが毎年海を越えてやって来るなんて、想像もできません。そのうち、温暖化によって日本に定住することになるかもしれません。

「精霊蜻蛉はご先祖さまの使いだから捕ってはいけない」という話を聞いた記憶がありますが、実際は海外からのお客さまだったのですね。

